کِرنِل بازیابی.

سری اطلاعات مربوط به محیط رقص.

حرکت کنید.

راهنمای جشنواره‌ها و رقص‌های باشگاهی.

گوشی را کنار بگذارید. شما از قبل می‌دانید کجا هستید.

هیچ آموزش رقص رسمی مورد نیاز نیست.

بدون ارتفاعات مشخص. بدون تصاویر کلیشه‌ای و تکراری. بدون بازگشت‌های احمقانه به سبک ام‌تی‌وی.

حرکات الهام گرفته از تانگو و چا-چا. و یک قانون که همه چیز را درست می‌کند. BPM. یک پایه. یک نقشه.

چرا این راهنما وجود دارد؟

سنتوریون" - مواد مخدر شما را یک رقصنده بهتر نمی‌کنند. آن‌ها فقط باعث می‌شوند "
که به این موضوع بی‌اعتنا باشید که شما یک رقصنده نیستید.

دو چیز باعث می‌شوند که فضای رقص برای افرادی که از مواد مخدر استفاده نمی‌کنند، جذاب نباشد. اولین مورد، تلفن همراه است. دومین مورد، این باور نادرست است که همه دیگران بلدند چگونه برقصند و خودشان بلد نیستند.

هر دو قابل حل هستند. مشکل تلفن با دانستن نحوه استفاده صحیح از دست‌ها قابل رفع است. مسئله محکومیت نیز با درک این موضوع که اکثر افراد در هر محیط رقص، دقیقاً سه کار انجام می‌دهند و آن را رقص می‌نامند، قابل حل است - و اینکه انجام دادن همان سه کار، با تمرکز و هماهنگی با موسیقی، به طور واقعی کافی است.

داروها مشکل ناتوانی در حرکت را حل نمی‌کنند. آن‌ها مشکلی را که عدم تمایل به حرکت است، برطرف می‌کنند. این واقعیت دارویی اثرات MDMA در کاهش بازداری اجتماعی و اثر الکل در آرام کردن قشر مغزی-سیستم لیمبیک است. خجالت و شرمگی که باعث می‌شود محیط رقص مانند یک آزمون حس Recovery شود، با مصرف مواد از بین می‌رود و با هوشیاری کامل دوباره ظاهر می‌شوند. رویکرد Kernel: ارائه ابزارهای واقعی به بدن تا جایی که این خجالت و شرمگی هیچ جایگاهی برای عمل کردن نداشته باشد.

مشکل خستگی و بی‌حوصلگی نیز یک واقعیت است. نوع خاصی از کسالت وجود دارد - زمانی که بین لحظات اوج هستید، منتظر افزایش انرژی جمعیت هستید، یا منتظر نگاه کردن فردی در آن طرف اتاق هستید - در این مواقع، گوشی موبایل یا مواد مخدر به عنوان یک گزینه پیش‌فرض در می‌آیند. رقص راه حل دیگری است. تعامل فیزیکی فعال با موسیقی واقعاً جذاب‌تر از استفاده از گوشی موبایل است. این راهنما ساختاری برای این تعامل فراهم می‌کند.

راهنمای انتقال (MOVE GUIDE) برای برنامه "RECOVERY KERNEL".

بخش ۰

قبل از شروع رقص: محیط را بشناسید.

قدم زدن در هوای آزاد · اکسیژن و دی‌اکسید کربن · میزان آب بدن · ایستگاه‌های استراحت · رقص گروهی

قبل از اینکه وارد اتاق شوید، در آن گشت بزنید.

پنج دقیقه آموزش در زمان ورود، از یک ساعت مشکل بعدی جلوگیری می‌کند. بدانید هواکش کجاست. بدانید آب کجا است. بدانید چه زمانی باید به جایی بروید که بدن به چیزی نیاز دارد که موسیقی نمی‌تواند آن را فراهم کند.

پروتکل ورود: ابتدا محیط را بررسی کنید.

سنتوریون" - هر خلبانی قبل از پرواز، هواپیما را بررسی می‌کند. هر ملوان، نمودارها " را بررسی می‌کند. محل برگزاری را بگردید.

اولین کاری که باید هنگام ورود به هر مکان برگزاری جشنواره، کلوب یا رویداد انجام دهید، این نیست که به بار بروید، نه اینکه کف رقص را پیدا کنید و نه اینکه بررسی کنید چه کسی در حال اجرا است. بلکه باید با دقت دور محیط آن فضا قدم بزنید. این کار پنج دقیقه طول می‌کشد. این کار اطلاعاتی را ارائه می‌دهد که پس از پر شدن مکان، کم نور شدن چراغ‌ها و تغییر وضعیت بدن، دیگر در دسترس نخواهد بود یا به دست آوردن آن بسیار دشوارتر خواهد شد.

این پارانویا نیست. این آگاهی است – همان کاری که هر مسافر با تجربه‌ای در یک هتل جدید، هر خلبانی قبل از پرواز و هر ملوان قبل از ترک بندر انجام می‌دهد. قبل از اینکه مجبور شوید فوراً مسیریابی کنید، نقشه منطقه را بشناسید.

راهنمای پنج مرحله‌ای جهت‌یابی.

چرا این موضوع به طور خاص مهم است؟	چه چیزهایی را باید پیدا کرد و به خاطر سپرد؟	نکته
در شرایط اضطراری در میان جمعیت، مانند آتش‌سوزی، وحشت یا ازدحام، حرکت طبیعی	آنها را بشمارید. موقعیت آنها را نسبت به محل احتمالی شما در کف رقص مشخص کنید. باید حداقل دو عدد از هر نقطه در طبقه اصلی قابل	۱. راه‌های خروج اضطراری

	مشاهده باشند. توجه داشته باشید که آیا آنها مجهز به سیستم هشدار هستند (که هستند)، به این معنی که استفاده از آنها در شرایط غیر اضطراری جزء برنامه نیست، اما دانستن موقعیت آنها مهم است.	افراد به سمت ورودی است. ورودی، خطرناک‌ترین مکانی است که می‌توان به آن رفت. آگاهی از خروجهای جایگزین، تفاوت بین واکنش غریزی جمعیت و تصمیم شخصی شما را ایجاد می‌کند.
ایستگاه پزشکی / کمک‌های اولیه	معمولاً در نزدیکی ورودی اصلی، نزدیک به محل استراحت، یا در مکانی با علائم واضح قرار دارد. در جشنواره‌های بزرگ، ممکن است یک چادر یا منطقه‌ای با تابلوهای مشخص باشد. در باشگاه‌ها، اغلب توسط پرسنل امداد و نجات استخدام‌شده از طرف برگزارکنندگان، نزدیک به ورودی، مستقر می‌شود. موقعیت آن را یادداشت کنید، حتی اگر قصد استفاده از آن را نداشته باشید.	اگر کسی همراه شما یا خودتان به مراقبت پزشکی نیاز دارید، مسیر رسیدن به مرکز درمانی در یک محیط شلوغ زمان مناسبی برای شروع جستجو نیست. محل مرکز درمانی را زمانی که محیط آرام است و شما هوشیار هستید، پیدا کنید.
آبرسانی.	آب رایگان: مکان‌های تفریحی در بریتانیا موظف به ارائه آب رایگان هستند. اکثر صحنه‌های اصلی جشنواره‌ها دارای ایستگاه‌های آب هستند. بدانید کدام بار آب ارائه می‌دهد - به طور خاص، کدام بار را مشخص کنید، نه فقط "بار". بررسی کنید که آیا شیرهای آب رایگان وجود دارد (که در جشنواره‌های بریتانیا معمول است، اما در اروپا کمتر رایج است). از طول صف در ساعات مختلف شب آگاه باشید (صف معمولاً بعد از نیمه شب به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد).	در صورت مصرف ۵۰۰ میلی‌لیتر آب در ساعت همراه با الکترولیت‌ها، شما باید چندین بار برای تامین مایعات به سمت منابع آب حرکت کنید. دانستن سریع‌ترین مسیر از موقعیت ترجیحی خود در سالن رقص تا محل آب، یک محاسبه عملی است که پس از سه ساعت واقعاً اهمیت پیدا می‌کند.
4. حمام	حمام‌های اصلی و همچنین هر حمام فرعی. باشگاه‌ها اغلب دارای سرویس‌های بهداشتی در چند طبقه یا در مکان‌های مختلف هستند، اما معمولاً فقط یکی از آن‌ها توسط اکثر افراد استفاده می‌شود، به این معنی که مجموعه دوم تقریباً همیشه خلوت‌تر است. با هر دو آشنا باشید. بدانید چگونه از کف رقص به آنجا بروید در تاریکی، زمانی که سالن پر باشد، و زمانی که موسیقی بلند است و جهت‌یابی دشوارتر است.	MDMA می‌تواند احساس فوریت را افزایش دهد. GHB می‌تواند بر حس مثانه تأثیر بگذارد. محرک‌ها می‌توانند باعث ایجاد احساس فوریت شوند. دانستن موقعیت دستشویی زمانی که هنوز احساس فوریت وجود ندارد، به این معنی است که شما در یک مکان شلوغ و تاریک، در حالی که تحت تأثیر مواد هستید، در حال جستجو برای یافتن نشانه‌ای نیستید که ممکن است نتوانید آن را بخوانید.
مناطق استراحت/نشست.	اتاق آرامش، در صورت وجود. فضای مجاز سیگار کشیدن در فضای باز (اغلب خنک‌ترین و کم‌تراکم‌ترین مکان در هر مکانی). هر صندلی نزدیک به لبه‌های محل برگزاری. لبه‌ها، پله‌ها، سکوهایی که مکانی برای نشستن فراهم می‌کنند. مناطقی با بیشترین جریان هوا (نزدیک دستگاه‌های تهویه مطبوع، نزدیک درهای ورودی به سایر فضاها، نزدیک دیوارهای بیرونی).	در بخش ۶ راهنمای رقص: انجام حرکات پرانرژی با سرعت ۱۵۰ ضرب در دقیقه، ۴۵۰ تا ۶۰۰ کالری در ساعت مصرف می‌کند. بدن به استراحت نیاز دارد. دانستن اینکه کجا باید بروید قبل از اینکه این نیاز به یک ضرورت تبدیل شود، از سردرگمی و جستجوی مکانی برای نشستن در یک باشگاه

شلوغ و پرجمعیت جلوگیری می‌کند.		

خواندن ظرفیت و تراکم جمعیت.

بخشی از بررسی محل برگزاری شامل ارزیابی تراکم فعلی جمعیت و تخمین میزان آن در دو، چهار و شش ساعت آینده است. این اطلاعات به شما کمک می‌کند تا موقعیت خود را در کل رویداد در قسمت رقص تعیین کنید - و این موضوع دلایل فیزیولوژیکی فراتر از جنبه‌های عملی نیز دارد.

به طور فیزیولوژیکی به چه معناست؟	چه شکلی است؟	تراکم جمعیت
بهینه. آزادی کامل حرکت. حداکثر تهویه هوا در اطراف بدن شما. کف رقص در این تراکم، بیشترین دسترسی و لذت را فراهم می کند. به همین دلیل، رسیدن زودهنگام و تصاحب یک موقعیت مناسب ارزشش را دارد.	می‌توانید هر دو دست خود را بدون تماس با کسی دراز کنید. فضای کافی بین گروه‌ها وجود دارد.	کم تراکم بودن - یا به دلیل ورود زودهنگام، یا به دلیل بزرگ بودن محل برگزاری نسبت به تعداد شرکت کنندگان.
حرکت در تمام جهات امکان‌پذیر است. غلظت دی‌اکسید کربن طبیعی است. دما قابل کنترل است. این، تراکم ایده‌آلی برای یک شب خوب است.	فاصله مناسبی را بین خود و نزدیک‌ترین فرد غریبه حفظ کنید. شما می‌توانید آزادانه حرکت کنید، اما از حضور دیگران آگاه هستید.	فضای راحت با تراکم اجتماعی مناسب.
افزایش می‌یابد. تنظیم دما CO_2 غلظت دشوارتر می‌شود. دایره حرکات محدود به فضایی است که در اختیار دارید؛ حرکات کوچک را انجام دهید، نه حرکات بزرگ. اگر هنگام ورود، از قبل در این شرایط هستید: ابتدا لبه‌ها را پیدا کنید، جریان هوا را شناسایی کنید و فضای خود را تعیین کنید، قبل از اینکه وارد مرکز شوید.	شانه به شانه. حرکت امکان‌پذیر است، اما تا حد زیادی تحت تأثیر جریان جمعیت و نه صرفاً انتخاب شخصی انجام می‌شود. شما می‌توانید گرمای بدن افراد اطراف خود را به طور مستقیم احساس کنید.	شلوغ - مکانی که ظرفیت آن یا نزدیک به آن پر شده باشد.
خطرناک است. سطح دی‌اکسید کربن به طور قابل توجهی بالا است. تنظیم دما مختل می‌شود. وزن خود را در مرکز قرار ندهید. به سمت لبه‌ها حرکت کنید، به سمت خروجی‌ها بروید یا از محل خارج شوید. این تراکم در یک مکان نامناسب با تهویه ضعیف، یک رویداد پزشکی قریب الوقوع است.	شما نمی توانید دست های خود را آزادانه بالا ببرید. جمعیت به عنوان یک واحد حرکت می کند. شما فشار را از چندین جهت همزمان احساس می کنید.	چگالی خردایش — بالاتر از ظرفیت مجاز.

سوال مربوط به اکسیژن/دی‌اکسید کربن: چرا تراکم جمعیت بر احساسات شما تأثیر می‌گذارد؟

"سنتوریون" - سردرد همیشه ناشی از مواد نیست. گاهی اوقات، ناشی از هوا است.

هوا به طور معمول حاوی حدود 0.04 درصد دی‌اکسید کربن (400 قسمت در میلیون) است. در یک تقریباً در این سطح باقی می‌ماند، صرف نظر از تعداد افراد حاضر. CO_2 مکان با تهویه مناسب، میزان اما در فضاهای داخلی کم‌تهویه – به ویژه مکان‌هایی مانند زیرزمین‌ها، اتاق‌های با سقف کوتاه یا هر CO_2 مکانی که گردش هوا به طور مناسب برای جمعیت طراحی نشده باشد – با تنفس افراد، میزان افزایش می‌یابد.

سطح دی‌اکسید کربن.	در چه رویدادهایی این اتفاقات رخ می‌دهد؟	چه اتفاقی برای بدن می‌افتد؟
400-800 قسمت در میلیون (مقدار طبیعی در فضای باز / محیط با تهویه مناسب)	محل قرارگیری دستگاه‌ها: * صحنه‌های جشنواره‌های فضای باز. * فضاهای داخلی با تهویه مناسب. * نزدیک درها و دیوارهای بیرونی. * نزدیک محل اجرای موسیقی (معمولاً به دلیل طراحی، دارای تهویه بهتر).	عادی. تأثیری بر شناخت یا فیزیولوژی از طریق دی‌اکسید کربن (CO_2) ندارد.
800-2000 قسمت در میلیون (فضای داخلی اشغال شده)	هر مکان سرپوشیده با جمعیت زیاد و تهویه هوای متوسط. بیشتر باشگاه‌ها در ساعات اوج شلوغی، به ویژه در مرکز قسمت رقص.	در غلظت ۱۰۰۰ قسمت در میلیون (ppm): اثرات شناختی خفیفی در مطالعات کنترل‌شده مستند شده است، از جمله کندی جزئی در تصمیم‌گیری. در افزایش ppm: غلظت ۱۵۰۰-۲۰۰۰ حساسیت به سردرد و خستگی خفیف. این اثرات ظریف هستند اما با کم‌آبی بدن، گرما و قرار گرفتن در معرض مواد دیگر تشدید می‌شوند.
2000 تا 5000 قسمت در میلیون (تهویه نامناسب، ازدحام زیاد)	فضاهای زیرزمینی که به حداکثر ظرفیت خود رسیده‌اند. اتاق‌هایی با تهویه نامناسب. مرکز یک جمعیت بسیار زیاد در یک رویداد سرپوشیده. هر مکانی که بتوان رطوبت روی دیوارها یا سقف را به دلیل وجود جمعیت مشاهده کرد.	سردرد که زودتر از حد انتظار شروع می‌شود. سرگیجه که به نظر می‌رسد نامتناسب است. اختلال در قضاوت که احساسی متفاوت از اثرات مواد دارد. افزایش سرعت تنفس. خستگی که زودتر از میزان فعالیت بدنی مورد انتظار بروز می‌کند. این علائم اغلب به مواد نسبت داده می‌شوند، اما ممکن است ناشی از هوا باشند.
بیش از ۵۰۰۰ قسمت در میلیون (خطرناک - نادر اما ممکن است).	فضاهای کوچک با تهویه بسیار ضعیف، به ویژه اتاق‌های زیرزمین در شرایط ازدحام شدید. این موارد معمولاً در مکان‌هایی که به صورت حرفه‌ای اداره می‌شوند کمتر دیده می‌شوند، اما در رویدادهای غیرقانونی یا نامناسب مدیریت‌شده مستند شده‌اند.	سرگیجه شدید، تنگی نفس، افزایش ضربان قلب، اختلال در قضاوت. این یک مشکل مربوط به محیط است و نیاز به خروج دارد. اگر چندین نفر در نزدیکی شما همزمان علائم مشابهی را نشان می‌دهند: احتمالاً مشکل از کیفیت هوا ناشی می‌شود، نه فقط از مواد مصرف شده.

چگونه هوای بهتر را در هر مکانی پیدا کنیم؟

شما نمی‌توانید تهویه محل را تغییر دهید. می‌توانید خودتان را در جایی قرار دهید که هوا از قبل بهتر است:

- نزدیک به محل دی‌جی، اماکن ملزم هستند که از دی‌جی در برابر گرما و دی‌اکسید کربن برای مدت طولانی محافظت کنند. تهویه هوا در نزدیکی محل دی‌جی تقریباً همیشه بهتر از مرکز سالن رقص است.
- نزدیک دیوارهای خارجی، دی‌اکسید کربن متراکم‌تر در مرکز اتاق است و به سمت دیوارها پخش می‌شود، جایی که هوا وارد می‌شود. هوای نزدیک لبه کف رقص، که نزدیک یک دیوار خارجی است، از نظر کیفیت، بهتر از مرکز اتاق است.
- در نزدیکی درهای ورودی به فضاهای دیگر - هر فضای متصل، یک مسیر تبادل هوا فراهم می‌کند. هوای ناحیه بین اتاق‌ها بهتر از هوای داخل هر یک از اتاق‌ها است.
- موقعیت‌های مرتفع: دی‌اکسید کربن کمی سنگین‌تر از هوا است، اما در یک جمعیت متراکم، این اثر ناچیز است. با این حال، معمولاً مناطق مرتفع مانند سکوها یا بالکن‌ها به دلیل طراحی، تهویه بهتری دارند.
- نزدیک هر دستگاه تهویه مطبوع، دریچه یا فن قابل مشاهده، جریان هوا را احساس کنید. وجود جریان هوا نشان‌دهنده تبادل بهتر دی‌اکسید کربن است. اختلاف دما در نزدیکی یک دستگاه تهویه مطبوع کارآمد، حتی در محیط‌های گرم نیز قابل تشخیص است.
- فضای باز: محل سیگار کشیدن در فضای باز، تراس روباز، صحنه نمایش روباز. میزان دی‌اکسید کربن (CO_2) در فضای باز همیشه برابر با هوای محیط است. اگر سردرد، سرگیجه یا خستگی غیرقابل توضیحی را در داخل احساس کردید: قبل از اینکه همه چیز را به مواد نسبت دهید، برای ده دقیقه به فضای باز بروید.

اثر ترکیبی: CO_2 + MDMA + گرما + کم آبی بدن + تغذیه نامناسب، بار فیزیولوژیکی ترکیبی ایجاد می‌کنند. شناسایی اینکه کدام جزء غالب است و رسیدگی به آن، مستلزم این آگاهی است که آیا CO_2 در بین عوامل دخیل وجود دارد یا خیر. فردی که برای ده دقیقه به فضای باز می‌رود و احساس بهبودی چشمگیری پیدا می‌کند، متوجه شده است که کیفیت هوا یک عامل مهم بوده است، نه فقط مواد مصرفی.

نقشه فاصله آبی‌رسانی.

سنتوریون" - مسیر را زمانی که نیازی به آن ندارید، برنامه‌ریزی کنید. زمانی که نیاز " دارید، آن را طی کنید.

نقشه هیدراتاسیون کاربردی و مشخص است. در طول بازدید از محل، هر یک از موارد زیر را شناسایی کرده و به صورت فیزیکی به آنجا بروید تا مسیر را نه فقط در ذهن خود، بلکه در بدن خود نیز بدانید:

ایستگاه	چه نکاتی را باید در پیاده‌روی به خاطر سپرد؟	استراتژی زمان‌بندی.
آب رایگان / ایستگاه آب	موقعیت مکانی. وجود صف در هنگام ورود (زود=کوتاه؛ اوج=طولانی). تعداد شیرها (چندین یا یک). آیا آب سرد است؟ آیا باید فنجان یا ظرف خود را داشته باشید؟	به طور پیشگیرانه آب بنوشید، قبل از اینکه احساس تشنگی کنید. در یک رویداد شلوغ و گرم، اغلب دیرتر احساس تشنگی می شود. هدف این است که هر ساعت ۵۰۰ میلی لیتر آب همراه با الکترولیت مصرف کنید، به خصوص در هنگام رقص فعال. منتظر خشک شدن دهان نباشید تا برای نوشیدن آب اقدام کنید.
بار نزدیک‌ترین به محل قرارگیری کف رقص.	کدام بار کوتاه‌ترین مسیر پیاده‌روی را از موقعیت ترجیحی شما دارد؟ کدام بار بیشترین گزینه‌های غیرالکلی مطمئن را ارائه می‌دهد؟ کدام بار در چه ساعتی کمترین صف را دارد؟ (این دو معمولاً در طول صف برابر نیستند).	سیستم "همراه آبی": یک نفر در قسمت رقص باقی می‌ماند، و دیگری به سمت بار می‌رود. این موضوع را قبل از زمان اوج صف تعیین کنید. شخصی که در اوج برنامه برای تهیه آب از قسمت رقص خارج می‌شود، بخش مهمی از اجرا را از دست خواهد داد. برنامه‌ریزی برای تهیه آب را در فواصل بین آهنگ‌ها یا زمانی که انرژی اجرای موسیقی کاهش می‌یابد انجام دهید.
دستشویی (ادرار)	هر دو سرویس بهداشتی، در صورت وجود. مدت زمان رسیدن از قسمت رقص (تعداد پله‌ها را بشمارید). زمان انتظار در اوج شلوغی شب (معمولاً بین ساعت ۱ تا ۳ صبح در کلوب‌ها).	فشار زمانی در مورد مصرف مواد مانند داروهای ادرارآور یا مصرف MDMA، بیش از حد آب بسیار مهم است. دانستن اینکه رسیدن به سرویس بهداشتی از طریق پله‌ها ۴۵ ثانیه طول می‌کشد، در حالی که رفتن از طرف دیگر با عبور از جمعیت ۳ دقیقه زمان می‌برد، به شما امکان می‌دهد یک تصمیم منطقی بگیرید و از دستپاچگی جلوگیری کنید.
فضای استراحت و نشستن.	اتاق آرامش، در صورت وجود. فضای سیگار با صندلی. هر گونه نیمکت یا سکو. فاصله و مسیر از قسمت اصلی رقص.	بدن به استراحت فعالانه نیاز دارد. از بخش ۶ راهنمای رقص: در حرکات با شدت بالا، بدن واقعاً مشغول کار است. برای هر ۹۰ دقیقه رقص، یک استراحت ۱۰ دقیقه‌ای برنامه‌ریزی کنید. قبل از اینکه نیاز به آن داشته باشید، بدانید کجا می‌خواهید بروید.

روش "شمارش گام"

در طول گشت آزمایشی، تعداد دقیق مراحل را از موقعیت برنامه‌ریزی‌شده برای محل رقص تا هر ایستگاه به صورت فیزیکی بشمارید. نه این که شما شماره دقیق را به خاطر خواهید سپرد، بلکه عمل فیزیکی طی کردن مسیر، آن را در حافظه عضلانی ثبت می‌کند. وقتی در ساعت سوم، در حالت تغییر یافته و در یک مکان شلوغ و تاریک، به آب نیاز دارید، پاهایتان مسیری را به یاد خواهند آورد، حتی زمانی که توانایی ناوبری آگاهانه شما کاهش یافته باشد.

- آب: __ قدم از محل من. جهت: __
- دستشویی (نزدیک): ___ پله. جهت: ___
- دستشویی (جایگزین): ___ پله. جهت: ___
- محل استراحت: ___ پله. جهت: ___
- ایستگاه پزشکی: __ قدم. جهت: __.
- خروج از نزدیک‌ترین قسمت رقص: __ قدم. جهت: __

این کار غیرضروری نیست. این همان آماده‌سازی است که خدمات اورژانس، کارکنان رویداد و شرکت‌کنندگان با تجربه در جشنواره‌ها به طور معمول انجام می‌دهند. پنج دقیقه صرف شده برای گشت آموزشی، مؤثرترین اقدام کاهش آسیب موجود در هر رویدادی است.

وضعیت: استراحت فعال در مقابل فروپاشی واکنشی.

صدوتیون - بدنی که قبل از اینکه مجبور شود استراحت کند، استراحت می‌کند، بدنی نیست که تا صبح برقصد.

بخش ۶ راهنمای حرکت، نیازهای کالری و فیزیولوژیکی مربوط به رقص مداوم را مشخص می‌کند. در هنگام فعالیت کامل – پرش، دو قدم، ضربه زدن – بدن با شدت متوسط تا زیاد کار می‌کند. اشتباهی که بیشتر افراد مرتکب می‌شوند این است که با همین شدت ادامه می‌دهند تا زمانی که بدن مجبور شود متوقف شود، به جای اینکه قبل از آن لحظه، تصمیم به استراحت بگیرند.

استراحت فعال (آنچه بدن ترجیح می‌دهد).	استراحت واکنشی (آنچه که بیشتر مردم انجام می‌دهند).
هر 60 تا 90 دقیقه رقص فعال، یک استراحت 10 دقیقه‌ای برنامه‌ریزی کنید. قبل از اینکه بدن شما درخواست دهد، از سالن رقص خارج شوید. بنشینید. نوشیدنی‌های الکترولیتی بنوشید. موز داخل کیف خود را بخورید. قبل از اوج گرفتن دوباره موسیقی، به سالن برگردید. استراحت یک ابزار است، نه یک شکست.	تا زمانی که پاها درد بگیرند، برقصید. به پاها توجه نکنید. بیشتر برقصید. در نهایت، بدن شما مجبور می‌شود - شخص باید فوراً بنشیند، احساس سرگیجه می‌کند، الکترولیت‌های بدن تا حدی تخلیه شده‌اند که باعث گرفتگی عضلات می‌شود، یا به سادگی نمی‌تواند ادامه دهد. نشستنی که پس از آن انجام می‌شود، برای رفع ناراحتی است و نه برای حفظ توانایی.

اتاق آرامش: در مکان‌هایی که این اتاق وجود دارد، اتاق آرامش جایی نیست که شما وقتی شب به پایان می‌رسد به آنجا بروید. بلکه مکانی است که شما برای ۱۰ دقیقه قبل از بازگشت به سالن اصلی به آنجا می‌روید. بسیاری از مکان‌ها، به‌طور عمدی، صدای و دمای اتاق آرامش را پایین‌تر تنظیم می‌کنند. ریکاوری فیزیولوژیکی در هر دقیقه در اتاق آرامش سریع‌تر از لبه ش floor است.

فضای باز: محوطه سیگار کشیدن یا تراس روباز، کارآمدترین محیط برای بهبودی است پایین‌تر از هر فضای داخلی. (CO_2) که در اکثر باشگاه‌ها موجود است. سطح دی‌اکسیژن دمای پایین‌تر. حجم هوای کمتر. گذراندن 10 دقیقه در فضای باز در ساعت سوم اغلب تفاوت بین دوام آوردن تا ساعت 8 صبح و ترک کردن در ساعت 3 را ایجاد می‌کند.

بقیه زمان به عنوان فرصتی برای تعامل اجتماعی: این برنامه نیازی ندارد که گفتگوها متوقف شوند، ارتباطات قطع شوند یا تجربه‌ها کمرنگ گردند. برخی از پربارترین گفتگوها در جشنواره‌ها در زمان استراحت رخ می‌دهند. فردی که چهار ساعت رقصیده است، چیزهایی برای گفتن دارد و محل استراحت جایی است که این صحبت‌ها مطرح می‌شوند.

رقص زنجیره‌ای: بزرگترین عامل یکسان‌سازی.

سنتوریون" - رقصی که هیچ کس نمی‌تواند در آن پنهان شود، زیرا همه با هم آن را " انجام می‌دهند.

همه مطالب این راهنما تاکنون به مهارت‌های رقص فردی و اعتماد به نفس فرد در سالن رقص پرداخته‌اند. رقص "کانگا" استثنایی است و قوانین را نقض می‌کند. این رقص نیازی به هیچ مهارتی ندارد. ساختار آن ذاتاً فراگیر است. این رقص با ماهیت خود، از تمام موانع اجتماعی در سالن رقص عبور می‌کند. و این رقص، شادی‌ای دارد که کاملاً متفاوت از سایر تجربه‌های رقص در سالن است.

رقص کونگا یک نوآوری قدیمی نیست. این رقص، موثرترین ابزار اجتماعی در سالن رقص است و هدف خاص و مهمی دارد: دعوت از افرادی که هنوز شروع به رقص نکرده‌اند تا به جمع برقصانندگان بپیوندند.

مکانیسم‌ها – به عمد ساده.

الگوی گام.

1. یک قدم با پای راست بردارید.
2. به جلو یک قدم با پای چپ بردارید.
3. ضربه پا: پای راست به آرامی به سمت بیرون حرکت می‌کند (نه بالا، بلکه یک ضربه جانبی کوتاه در حدود ارتفاع زانو).
4. قدم با پای چپ بردارید.
5. قدم را با پای راست بردارید.
6. ضربه پا: پای چپ به آرامی به سمت بیرون حرکت می‌کند.
7. قدم، قدم، ضربه – قدم، قدم، ضربه. در موسیقی ۴/۴: روی ۱ قدم بردارید، روی ۲ قدم بردارید، روی ۳ ضربه بزنید، روی ۴ قدم بردارید، روی ۱ قدم بردارید، روی ۲ ضربه بزنید.

دست‌ها: روی کمر یا باسن فرد مقابل قرار می‌گیرند، نه روی شانه‌ها (ناپایدار) و نه دور گردن (غیر راحت). دست‌ها به آرامی در کنار کمر قرار می‌گیرند. نیازی به گرفتن نیست. ارتباط، حضور است، نه چسبیدن.

سر رژه، مسیر را تعیین می‌کند. بقیه افراد پشت سر او حرکت می‌کنند. مسیر می‌تواند در هر لحظه‌ای تغییر کند؛ سر رژه با حرکات بدن خود، جهت را نشان می‌دهد. همه دیگران باید از او پیروی کنند. نیازی به هماهنگی بیشتر از دنبال کردن پاها نیست.

پیوستن: می‌توان در هر نقطه‌ای از طول رقص کونگا به آن پیوست. به کنار خط حرکت کنید، پشت آخرین نفر قرار بگیرید و دست‌ها را اضافه کنید. شما وارد شدید. خط متوقف نمی‌شود، کند نمی‌شود یا به پیوستن شما توجهی نمی‌کند؛ فقط طولانی‌تر می‌شود.

کارکرد اجتماعی: کنگا واقعاً چه کاری انجام می‌دهد؟

چرا این موضوع در زمینه جشنواره اهمیت دارد؟	چگونه کونکا آن را حل می‌کند؟	مشکلی در سالن رقص.
شرکت بدون اجبار. رقص "کانگا" چیزی جز "گذاشتن دست‌ها در این مکان و حرکت به جلو" را طلب نمی‌کند. این کمترین میزان مشارکت ممکن در فضای رقص است.	ردی که به رقصنده ها ملحق می شود (کونگا) می‌تواند از قسمت‌های کناری عبور کند، افرادی را که نگهدارنده تلفن دارند، بردارد و بدون اینکه نیاز به تصمیم‌گیری از طرف آنها باشد، وارد رقص کند. دعوتنامه یک دعوتنامه فیزیکی است - توسط فردی که در جلوی آنها در ردی است - و تعهدی که لازم است بسیار کم است.	فردی که کنار ایستاده و نمی‌رقصد، کسی که می‌خواهد بخشی از این تجربه باشد اما نمی‌داند چگونه وارد فضای رقص شود.
برای افرادی که اضطراب اجتماعی دارند و معمولاً از تلفن همراه به عنوان سپری در محیط رقص استفاده می‌کنند، رقص گروهی (کنگا) معادل نسخه بدون دارو برای اثرات کاهش بازدارندگی ایجاد می‌کند: MDMA است که مشارکت اجتماعی بدون خودآگاهی ناشی از عملکرد فردی.	رقص زنجیره‌ای، اجرای فردی را به طور کامل از بین می‌برد. شما بخشی از یک زنجیره هستید، نه یک هنرمند. هیچ‌کس رقص چا-چا یا فرم رقص تانگوی شما را ارزیابی نمی‌کند. تنها چیزی که قابل مشاهده است، خود زنجیره است.	تنش رقابتی ناشی از عملکرد فردی – احساس تحت نظر بودن و ارزیابی شدن، مانند یک رقصنده انفرادی.
این، کم‌اهمیت‌ترین عملکرد رقص گروهی است. این رقص، گروه‌های اجتماعی مختلف را به هم پیوند می‌دهد، کل فضای رقص را طی می‌کند، و افرادی را که در فضاهای کاملاً متفاوتی قرار داشتند، جذب و در خود ادغام می‌کند، و یک لحظه مشترک را ایجاد می‌کند که گروه‌های جداگانه نمی‌توانستند بدون آن تجربه کنند.	رقص کونکا در حال حرکت است. این تنها حرکتی استاندارد در کف رقص است که شامل جابجایی فیزیکی نیز می‌شود. رقص کونکایی که از نزدیکی محل دی‌جی آغاز می‌شود، اگر رهبر آن را هدایت کند، از تمام گوشه‌های سالن عبور خواهد کرد.	مشکل مکانی: افرادی که تمایل دارند با دیگران در سراسر سالن رقص ارتباط برقرار کنند، اما دلیلی برای رفتن به سمت آنها ندارند.

وقتی رقص گروهی (کونگا لاین) اتفاق می‌افتد، و چه زمانی باید آن را شروع کرد.

لحظات طبیعی: رقص‌های گروهی معمولاً در زمان‌هایی رخ می‌دهند که:

* **در اوج شادی شب، زمانی که انرژی جمعیت بالا است و مرزهای اجتماعی به حداقل می‌رسد؛**
* **در لحظاتی بین اجرای دی‌جی‌ها، زمانی که انرژی کمی تغییر می‌کند و افراد کمتر درگیر تجربه‌های فردی هستند؛**
* **در ساعات روز در جشنواره‌های فضای باز، زمانی که آب و هوا، جمعیت و موسیقی با هم ترکیب شده و باعث شادی جمعی می‌شوند.**

چگونه شروع کنیم: یک نفر باید ابتدا شروع کند. دست یا کمر فردی که در کنار شماست را بگیرید. شروع به انجام حرکات رقص کنید. به سمت فردی که پشت سر شما است، دست دراز کنید. سه نفر یک رژه تشکیل می‌دهند. این رژه بزرگتر خواهد شد.

ریتم‌های "کانگا" بهترین عملکرد را در بازه مناسب سرعت ضرب در دقیقه (BPM): بازه ۱۰۰ تا ۱۳۰ BPM دارند – این سرعت‌ها معمولاً در موسیقی هاوس و آفروبیاتس استفاده می‌شوند، جایی که الگوی "گام-گام-ضربه" به طور طبیعی روی ضرب‌هایی قرار می‌گیرد که درامز و سنج آن‌ها را مشخص می‌کنند. در سرعت ۱۵۰ BPM، الگوی ریتم هارد تکنو، این الگو "گام-گام-ضربه" از نظر فیزیکی خیلی سریع می‌شود. در سرعت ۸۰ BPM، آنقدر کند است که نمی‌تواند به خوبی انرژی ایجاد کند.

مسیر: بهترین مسیرهای رقص کنگا، مسیری است که دور سالن رقص را طی می‌کند، از مناطق اجتماعی در لبه‌ها عبور می‌کند و به نقطه شروع بازمی‌گردد. این مسیر دایره‌ای، افراد بیشتری را جذب می‌کند. مسیر خطی (که مستقیماً از یک طرف سالن به طرف دیگر و دوباره برمی‌گردد) از نظر فیزیکی چالش‌برانگیزتر است اما افراد کمتری را شامل می‌شود.

بخش ۰ تا بخش ۸: گردآوری مطالب.

سنتوریون" - آشنایی با محل برگزاری، اولین قدم است. رقص، همه چیز بعد از آن " است.

راهنمای کامل حرکت اکنون به این صورت اجرا می‌شود: وارد شوید، در اتاق قدم بزنید، پنج نقطه کلیدی را مشخص کنید، تراکم جمعیت را یادداشت کنید، مناطق هوایی را شناسایی کنید، تعداد پله‌ها تا آب و سرویس بهداشتی را بشمارید، محل استراحت را یادداشت کنید. سپس: ریتم را پیدا کنید، پایه را اعمال کنید، با ضرب‌آهنگ مطابقت دهید، در صورت نیاز از تانگو و چا-چا الهام بگیرید، زمانی که موسیقی خواستار آن باشد، پاهایتان را محکم روی زمین بگذارید، زمانی که کم آوردن بهتر است، خم شوید، گوشی خود را کنار بگذارید، به هر حرکتی متعهد باشید، قبل از اینکه بدن شما مجبور شود، استراحت کنید، با انرژی و تازگی به زمین بازگردید.

و وقتی که زمان رسید – زمانی که موانع اجتماعی از بین رفته باشند، و انرژی جمعیت به آن کیفیت خاصی از شادی جمعی رسیده باشد که لحظات خوب جشنواره‌ها ایجاد می‌کنند – رقص زنجیره‌ای را شروع کنید. یا به یک رقص زنجیره‌ای که در حال حرکت است، بپیوندید. این رقص به هر کجا که برود، می‌رود. و همه کسانی را که در مسیرش قرار بگیرند، با خود همراه می‌کند.

بخش ۰: چک‌لیست - قبل از اینکه موسیقی شما را در خود غرق کند، موارد زیر را تکمیل کنید.

- ☐ خروجهای اضطراری مشخص شده است - حداقل دو عدد.
- ☐ ایستگاه پزشکی/کمک‌های اولیه پیدا شد.
- ☐ محل دسترسی به آب رایگان تایید شد - مسیر پیموده شده است.
- ☐ محل قرارگیری سرویس بهداشتی تایید شد - اصلی و جایگزین.
- ☐ فضای استراحت/آرامش تعیین شده است.
- ☐ مناطق دارای کیفیت هوای مناسب مشخص شده است - جایی که تهویه بهترین است.
- ☐ تراکم جمعیت را بررسی کنید - وضعیت فعلی و پیش‌بینی آینده.
- ☐ مراحلی که در بدن ثبت می‌شوند: آب، سرویس بهداشتی، خروج.
- ☐ هیدراتاسیون در کیسه: الکترولیت‌ها، موز، آجیل برزیلی.
- ☐ استراحت‌های برنامه‌ریزی‌شده و فعال، هر ۶۰ تا ۹۰ دقیقه یک‌بار.
- ☐ **رقص گروهی: اختیاری، اما در صورت تمایل قابل انجام است.**

— — —

به سند اصلی راهنما اضافه شود | Recovery Kernel بخش ۰ از راهنمای حرکت.

در اتاق قدم بزنید. از هوای آن آگاه باشید. از آب آن آگاه باشید. از خروجی آن آگاه باشید. سپس، برقصید.

بخش ۱ — مبانی: سه کاری که هر فرد می‌تواند انجام دهد.

سنتوریون" - قبل از هر اقدامی، یک اصل وجود دارد. این اصل، انتقال وزن است".

هر نوع رقص، از والز وینایی گرفته تا افرو بیتس و تکنو برلین، بر یک اصل فیزیکی یکسان استوار است: انتقال آگاهانه وزن بدن از یک پا به پای دیگر. نه لنگ زدن. نه تاب خوردن. نه بلند کردن متناوب پاشنه ها. بلکه یک انتقال قاطع وزن. این چیزی است که باعث می شود حرکت هدفمند به نظر برسد. این مهمترین نکته در کل این راهنما است.

۱.۱ — انتقال وزن: اصل اساسی.

چگونه این کار را همین الان انجام دهیم؟	چه شکلی است با آن؟	چه شکلی است بدون آن؟
پاها را به اندازه عرض شانه از هم باز کنید. تمام وزن خود را روی پای راست قرار دهید. همه آن وزن — پای چپ باید فقط کمی با زمین تماس داشته باشد. حالا همه چیز را به سمت چپ منتقل کنید. به آرامی. انتقال را احساس کنید. حالا این کار را همراه با ریتم انجام دهید. همین کافی است. این اساس و پایه همه موارد دیگر در این راهنما است.	در هر ضرب، وزن به یک پا منتقل می‌شود. بدن در هر لحظه، جهت خم شدن ثابتی دارد. حرکت دارای یک مرکز جرم است که جابجا می‌شود. فرد شبیه به رقصنده‌ای به نظر می‌رسد زیرا او تصمیمات فضایی آگاهانه‌ای را با بدنش اتخاذ می‌کند.	پای‌ها ثابت و روی زمین قرار دارند. بدن به صورت عمودی بالا و پایین حرکت می‌کند، اما نه به سمت جلو و عقب یا از یک طرف به طرف دیگر. این حرکت فقط عمودی است، اما شخص هیچ‌کجا نمی‌رود و به چیزی متصل نیست. این "حرکت عصبی" نام دارد - حرکتی پیش‌فرض که زمانی رخ می‌دهد که بدن نمی‌داند چه کار دیگری باید انجام دهد.

۱.۲ — یافتن ریتم: برای کسانی که فکر می‌کنند نمی‌توانند.

اکثر افرادی که می‌گویند نمی‌توانند ریتم اصلی را پیدا کنند، در واقع یک لایه متفاوت از موسیقی را تشخیص می‌دهند، نه ریتم اصلی. موسیقی الکترونیک دارای چندین لایه ریتمیک همزمان است. در اینجا سریع‌ترین راه برای یافتن لایه‌ای که نیاز دارید آورده شده است:

- به صدای درام کیک گوش دهید - پایین‌ترین و قوی‌ترین صدا در موسیقی الکترونیک. این صدا معمولاً در ضرب‌های ۱، ۲، ۳ و ۴ در سبک‌های هاوس و تکنو (الگوی چهار ضرب) شنیده می‌شود. این صدا بلندترین و فیزیکی‌ترین عنصر است. آن را با سینه خود احساس کنید، نه فقط گوش‌هایتان.
- اگر صدای درام کیک را به دلیل صدای زیاد محیط نمی‌شنوید، به سر دی‌جی نگاه کنید. بیشتر دی‌جی‌ها با ضرب اول آهنگ تکان می‌خورند. از آن پیروی کنید.
- اگر هنوز هم نمی توانید آن را پیدا کنید: به یک نفر که به نظر می رسد راحت است نگاه کنید و برای 30 ثانیه، زمان حرکت پاهایش را تقلید کنید. سیستم عصبی شما از طریق تقلید، ریتم را قبل از اینکه ذهن آگاه شما این کار را انجام دهد، درک خواهد کرد.
- ریتمی که انتخاب می‌کنید، نباید لزوماً همان ریتمی باشد که دیگران استفاده می‌کنند. ریتم نصف (half-time) سرعت نیز مجاز است. قانون (double-time) مجاز است. ریتم دو برابر سرعت این است: به ریتمی که انتخاب کرده‌اید، پایبند باشید.

۱.۳ — سه حرکت جهانی

سه حرکت که در هر رقص، در هر سبک و در هر سطح مهارت قابل اجرا هستند. هر سه حرکت بر اساس انتقال وزن استوارند. هر سه حرکت را می‌توان به طور نامحدود تغییر داد.

چه کارهایی با دست‌هایتان انجام دهید؟	چگونه انجام دهیم؟	حرکت کنید.
به صورت شل و کمی دور از بدن خود قرار دهید - نباید به آن چسبیده باشند. اجازه دهید به طور طبیعی با حرکت بدن همراه شوند. اگر نمی دانید چه کاری با آنها انجام دهید: یک دست می تواند روی کمر شما استراحت کند، و دست دیگر را به طور طبیعی دراز کنید. از قفل کردن هر دو بازو جلوی سینه خودداری کنید - این یک سیگنال فیزیکی انزوا است و بدن آن را حس می کند.	پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. زانوها را کمی خم کنید - نه اینکه در حالت اسکات باشید، فقط قفل نباشند. در هر ضرب، اجازه دهید زانوها کمی بیشتر نرم شوند و سپس به حالت اولیه برگردند. این حرکت تقریباً از بیرون قابل مشاهده نیست، اما شما را با موسیقی پیوند می‌دهد. برای اینکه حرکت قابل مشاهده باشد، در هر دو ضرب، وزن خود را کمی به چپ و راست منتقل کنید. این یک پرش نیست. این مدیریت وزن است.	پرش.
حرکت دو مرحله‌ای، حرکت طبیعی دست‌ها را ایجاد می‌کند – دست مخالف به جلو حرکت می‌کند زمانی که پا حرکت می‌کند. اجازه دهید این اتفاق بیفتد. اگر می‌خواهید حرکات دست اضافه کنید: کمی در جهت حرکت روی پله به جلو بروید و در بازگشت، دست را نزدیک بدنتان بیاورید. یا یک دست را کمی بالا ببرید در ضرب‌های 1 و 3، و پایین بیاورید در ضرب‌های 2 و 4. دست‌ها باید حس شناوری داشته باشند، نه اینکه فقط حرکت نمایشی انجام دهند.	در ضرب ۱، پای راست را به سمت راست حرکت دهید. در ضرب ۲، پای چپ را به سمت پای راست بیاورید. در ضرب ۳، پای چپ را به سمت چپ حرکت دهید. در ضرب ۴، پای راست را به سمت پای چپ بیاورید. این اساساً دو قدم تکراری است. یک فشار ملایم با لگن در جهت پایی که حرکت می‌کنید، اضافه کنید. می‌توانید با این گام به جلو، عقب یا در یک دایره کوچک حرکت کنید. اگر این کار را به خوبی انجام دهید، نیازی نیست هیچ چیز دیگری انجام دهید.	دو مرحله‌ای.
بازوهای ضربدری در جلوی سینه (در این حرکت خاص قابل قبول است زیرا خم شدن به جلو نشان‌دهنده تعامل است، نه بسته بودن). یک دست روی چانه. بازوها شل و کنار بدن قرار دارند. یا یک بازو کمی به یک طرف در سطح میانی کشیده شده است. در این حرکت، کاری که بازوها انجام می‌دهند مهم‌تر از کیفیت خم شدن است. خم شدن، خودِ حرکت است.	در سبک تکنو مینیمال، بهترین حالت در سرعت 130-۱۵۰ ضرب در دقیقه است. پاها به اندازه عرض شانه باز باشند و وزن بدن متعادل باشد. از ناحیه باسن - نه کمر - به میزان ۱۰ درجه به جلو خم شوید. اکنون وزن شما روی پنجه پا قرار دارد. سرتان به طور طبیعی با ریتم تکان می‌خورد. دست‌هایتان را در هر جایی که راحت هستید قرار دهید. این خم شدن، حس حضور و غرق شدن در موسیقی را منتقل می‌کند بدون اینکه نیازی به حرکات پا باشد. این دقیقاً همان چیزی است که بیشتر افراد منظم در کلوب‌های تکنو برلین انجام می‌دهند.	The Lean

بخش ۲ — حرکات وام گرفته شده: رقص‌های رسمی چه درس‌هایی به ما می‌دهند؟

دِ سنتوریون: تانگوی "سانتیور" قصد را آموزش می‌دهد. چا-چا "چا-چا-چا" ریتم ناهمگون را آموزش می‌دهد. استامپ "استامپ" حس زمین را آموزش می‌دهد.

برای استفاده از آنچه که تانگوی اصیل ارائه می‌دهد، نیازی به آموزش رقص تانگو ندارید. نیازی به داشتن پیشینه در رقص‌های سالنی هم نیست. آنچه که سنت‌های رسمی دارند، یک واژگان توسعه‌یافته برای ارتباطات فیزیکی است و مفیدترین عناصر این واژگان را می‌توان تقریباً در عرض پنج دقیقه به کف رقص یک باشگاه منتقل کرد.

۲.۱ - از تانگو: قاب، قصد، گام متعهدانه.

روی زمین – ارزشمندترین چیزی که تانگوی آرگانتینی برای رقص در باشگاه آموزش می‌دهد، یک گام خاص نیست. بلکه کیفیت حرکت است.

رقص تانگوی آرژانتینی بر یک اصل اساسی استوار است: هر قدم، تصمیمی قاطع است. در رقص تانگو، هیچ قدمی وجود ندارد که با تردید انجام شود. وقتی پا حرکت می‌کند، این حرکت با نیتی کامل همراه است. بدن، مقصد خود را قبل از رسیدن به آنجا می‌داند. هر قدم، بیانگر یک انتخاب است.

این دقیقاً همان چیزی است که رقصندگانی را که مسلط به نظر می‌رسند از رقصندگانی که در هر محیطی سردرگم به نظر می‌رسند، جدا می‌کند. نه پیچیدگی حرکات، بلکه نیت پشت آن‌ها.

اصل تانگو.	شکل آن در یک کف رقص باشگاه چگونه است؟	چگونه می‌توانم آن را همین الان استفاده کنم؟
در تانگوی آرژانتینی، "فریم" به وضعیت بدن اشاره دارد: قفسه سینه بالا، وزن بدن روی پنجه پاها متمرکز شده، کمی خم شدن از ناحیه لگن، و حفظ ارتباط بین دو رقصنده از طریق قسمت بالایی بدن.	در یک فضای رقص انفرادی: فرم بدن به "حالت ایستایی" شخصی تبدیل می‌شود. قفسه سینه بالا (نه به حالت نظامی - بلکه آرام و کشیده). وزن بدن روی پنجه پاها متمرکز است. کمی به جلو خم شوید. شما با موسیقی درگیر هستید، نه اینکه از آن دوری می‌کنید. این تفاوت بین کسی است که شبیه کسی به نظر می‌رسد که در یک کلاب حضور دارد و کسی است که انگار متعلق به آن کلاب است.	در حال حاضر: قفسه سینه خود را بالا ببرید. نه چانه خود، بلکه قفسه سینه خود را. شانه‌های خود را به آرامی به سمت عقب و پایین بیاورید. احساس کنید که وزن شما به سمت جلوی کف پاها منتقل می‌شود. شما همین حالا فرم تانگوی اصلی را اتخاذ کرده‌اید. اکنون حرکت پرشی را اضافه کنید. تفاوت را متوجه شوید.
گامِ مصمم: هر گام تانگو به طور کاملَ انجام می‌شود – نه لرزش، نه فرود ناتمام. پا حرکت می‌کند، می‌رسد و معنای خود را دارد.	در محیط باشگاه: وقتی به سمت چپ قدم می‌گذارید، کاملاً به سمت چپ بروید. وقتی به سمت راست قدم می‌گذارید، به مقصد برسید. تغییر وزن بدن‌های نامطمئن، غیرمطمئن به نظر می‌رسند. تغییر وزن بدن‌های قاطع، شبیه رقص هستند. تفاوت فیزیکی بین یک فرد مضطرب و یک رقصنده با اعتماد به	در مرحله دوم، از تکنیک دو مرحله‌ای بخش اول استفاده کنید، اما این بار: به طور کامل به هر مرحله متعهد باشید. قبل از حرکت دادن پای چپ، ابتدا پای راست را کاملاً روی زمین قرار دهید. توجه کنید که حتی در آینه، حرکات شما چه ظاهری و چه حسی دارند.

	نفس اغلب فقط در میزان کامل بودن انتقال وزن است.	
بار بعدی که موسیقی به یک قسمت مینیمال رسید: سعی کنید کاملاً متوقف شوید. مکث کنید. منتظر اولین ضرب باشید. سپس با آن ریتم حرکت کنید. این کار فوق‌العاده احساس خواهد شد و ظاهری هدفمند خواهد داشت.	مکث در رقص: یافتن لحظه‌ای سکوت در حین یک قطعه موسیقی یا بین جملات و نگه داشتن آن – کاملاً ساکن، در چارچوب، گوش دادن – یکی از قدرتمندترین کارهایی است که می‌توانید در یک فضای رقص انجام دهید. این نشان می‌دهد: من می‌دانم موسیقی به کجا می‌رود و من منتظر آن هستم. همه اطرافیان شما این را حس می‌کنند بدون اینکه بدانند چرا.	تنگو از سکون به عنوان یک عنصر فعال موسیقیایی استفاده می‌کند. ثابت ماندن در لحظه مناسب، به اندازه حرکت کردن، بخشی از رقص است.

۲.۲ - از "چا-چا: هماهنگی و رقص باسن"

روی زمین – چاچا به شما آموزش می‌دهد که چگونه از "و" استفاده کنید، یعنی ریتم بین ریتم‌ها.

شمارش چا-چا – یک، دو، چا-چا-چا – نشان‌دهندهٔ ریتم ناهمگون است: حرکتی که روی ضرب‌های "و" بین ضرب‌های اصلی قرار می‌گیرد. یادگیری احساس کردن این ضرب‌های "و" کل فضای میانی موسیقی را آشکار می‌کند، فضایی که اکثر مردم نادیده می‌گیرند.

الگوی حرکات چاچا (ساده‌شده برای استفاده در باشگاه‌ها)

1. پاها را به هم بچسبانید. وزن بدن روی پای چپ باشد.
2. در ضرب ۱، پای راست را کمی به سمت راست حرکت دهید. وزن بدن را به پای راست منتقل کنید.
3. پای چپ را در ضرب دوم به مرکز بیاورید.
4. چچا-چچا: روی "و" قبل از ضربه سوم به سمت راست حرکت کنید، روی ضربه سوم در مرکز قرار بگیرید، و دوباره روی "و" قبل از ضربه چهارم به سمت راست حرکت کنید. سه تغییر سریع وزن در فاصله دو ضربه.
5. در ضرب ۵، پای چپ را کمی به سمت چپ حرکت دهید. تکرار کنید و حرکات را معکوس انجام دهید.

باسن: در رقص چا-چا، حرکت باسن به طور خودکار اتفاق می‌افتد اگر انتقال وزن صحیح باشد. وقتی تمام وزنتان روی یک پا قرار دارد، آن باسن به طور طبیعی کمی بالا می‌رود. اجازه دهید این اتفاق بیفتد. از ایجاد اجباری حرکت باسن خودداری کنید؛ اجازه دهید انتقال وزن، این حرکت را ایجاد کند. حرکت باسن که ناشی از انتقال وزن است، طبیعی به نظر می‌رسد. در حالی که حرکت اجباری باسن، مکانیکی به نظر می‌رسد.

درخواست عضویت در باشگاه: نیازی نیست تمام مراحل را اجرا کنید. چیزی که رقص چا-چا به شما آموزش می‌دهد این است:
(1) حرکت باسن همزمان با انتقال وزن باشد - اجازه دهید این اتفاق بیفتد.
(2) در دسترس شماست - هر حرکتی نباید روی ضرب اصلی انجام (and) "ضرب "و"

شود.
(3) حرکات کوچک و دقیق ریتمیک، بیشتر از حرکات بزرگ و نامنظم، تاثیرگذار هستند.

۲.۳ — استمپ: ریتمیک و کوبنده.

روی زمین - این حرکت "زیر و رو شدن" از سنت‌های آفریقایی و موسیقی آفروبیت الهام گرفته شده است. این حرکت بدن را به کف زمین متصل می‌کند، نه اینکه آن را از سطح جدا کند.

این صدا به طور خاص در سرعت‌های بالا (130 به بالا در ژانرهایی مانند تکنو سخت، جی‌کوام و موسیقی کلاب) مفید است، جایی که صدای بیس قوی است و نیاز به یک پاسخ فیزیکی متناسب دارد.

چه چیزهایی را به مجموع ابزار اضافه می‌کند؟	تغییرات مربوط به حرکت "استمپ".	قدم اولیه.
حرکات "استمپ" شما را به رقصگاه متصل می‌کند. بیشتر حرکات رقص در موسیقی الکترونیک، رو به بالا هستند: پرش، جهش، بالا رفتن. حرکت "استمپ" رو به پایین است: به سمت کف زمین، همراه با ضرب آهنگ. این حرکت تضادی ایجاد می‌کند که به عنوان اعتماد و اراده خوانده می‌شود. همچنین، به طور واقعی عضلات ساق پا، باسن و خم کننده‌های لگن را به گونه‌ای تقویت می‌کند که پرش به تنهایی قادر نیست.	هنگامی که پای راست به زمین می‌خورد، دست چپ به جلو حرکت می‌کند (و برعکس) - این الگوی طبیعی راه رفتن است. این کار از مشکل سفت شدن بازوها که فقط با ضربه زدن پا ایجاد می‌شود، جلوگیری می‌کند. حرکت دست باید آرام و نه اغراق‌آمیز باشد. تمرکز اصلی روی پا است و دست فقط همراه آن حرکت می‌کند.	وزن کاملاً روی پای چپ قرار دارد. پای راست را ۲ تا ۳ اینچ بالا ببرید. پای راست را با تمام وزن پایین بیاورید، به طوری که با کف زمین برخورد کند و همزمان با صدای کوک باشد. اجازه دهید کف زمین وزن را تحمل کند - از پرش مجدد پس از ضربه خودداری کنید. به حالت اولیه برگردید. پاها را جابجا کنید. در ضربه کوک (kick drum): پای

۲.۴ - مینی استمپ: برای مواقعی که فضای کافی ندارید.

جمعیت در جشنواره‌ها اغلب زیاد است. برای اجرای کامل رقص، به فضای کافی نیاز است. "مینی-استُپ" نسخه کوچکی از این رقص است که تنها ۱۰٪ از حرکات اصلی را شامل می‌شود.

- وزن روی پای چپ است. پاشنه پای راست کمی بالا می‌رود (کل پا نه، فقط پاشنه). در زمان مناسب: پاشنه با دقت به زمین برمی‌گردد و وزن را تحمل می‌کند. این حرکت از بیرون تقریباً نامرئی است، اما از داخل، ریتم آن کاملاً مشخص است.
- بالا بردن و پایین آوردن پاشنه چپ در ضرب ۱، بالا بردن و پایین آوردن پاشنه راست در ضرب ۳.
- با پرش به بالا و پایین: در ضرب‌های ۲ و ۴، پرش کوچکی انجام دهید و در ضرب‌های ۱ و ۳، یک حرکت کوتاه به سمت پایین داشته باشید. این کار یک الگوی حرکتی چهار ضرب ایجاد می‌کند که هماهنگ می‌شود (snare) و اسنیر (kick drum) همزمان با صدای بیس.
- مینی استمپ، راه حلی برای مکان‌هایی است که فضا بسیار محدود است، زمانی که شخصی خیلی نزدیک به شما ایستاده است، و همچنین برای استفاده در ساعات پایانی شب در مکان‌های شلوغ که انجام حرکات بزرگ امکان‌پذیر نیست.

بخش ۳ — نقشه BPM: کدام حرکت با چه حال و هوایی هماهنگ است؟

"موسیقی به شما می‌گوید چه کاری انجام دهید. فقط باید بدانید چگونه سانچوریون" - با بدن خود به آن گوش دهید.

ژانرهای مختلف موسیقی، محدوده‌های سرعت ضرب‌آهنگ (BPM) و تاکیدهای ریتمیک متفاوتی دارند. واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهد؛ اشتباه BPM و سرعت ۱۴۵ BPM بدن به طور طبیعی به سرعت ۱۰۰ یا بالعکس BPM را بر موسیقی با سرعت ۱۰۰ BPM این است که الگوی حرکتی مربوط به سرعت ۱۴۵ تحمیل کرد. این نقشه، حرکات را با موسیقی هماهنگ می‌کند.

حرکتی که از منابع دیگر اقتباس شده و مناسب است.	چه چیزهایی را باید اجتناب کرد؟	واژگان اصلی مربوط به حرکات:	مثال‌هایی از ژانرها:	محدوده ضربان قلب
حرکت باسن چا-چا - حرکت باسن ناشی از انتقال وزن در رقص چا-چا، در اینجا کاملاً مناسب است. سرعت الگو را به نصف کاهش دهید و ایزوله سازی باسن دقیقاً برای این تعداد BPM محدوده (ضرب در دقیقه) مناسب خواهد بود.	حرکات سریع پا. الگوی دو قدم به عنوان یک حرکت سریع. پرش. حرکات شاد و پرانرژی اروپایی - این حرکات در این محدوده سرعت مناسب نیستند و ممکن است نشان دهنده این باشند که فرد ریتم موسیقی را احساس نمی کند.	حرکت "سوی": حالت ایستادن باز، خم شدن عمیق زانو، انتقال آرام وزن که تکمیل آن دو ضربه طول می‌کشد. جدا کردن حرکت سر از حرکت بدن و هماهنگ کردن آن‌ها با ضربه‌های متفاوت. حرکت پرشی باید در ناحیه لگن باشد، نه زانو. چرخش شانه‌ها به جلو در یک ضربه و به عقب در ضربه بعدی.	هیپ هاپ، آر اند بی، ترپ، ملودی‌های آرام، رگتون.	ضرب در ۹۵-۷۰ دقیقه
صدای ضربه پا، به ویژه در سبک آمپیاانو که صدای بیس درام قوی و بم است. این صدا با انرژی بیس درام ترکیب می‌شود. صدای ضربه پایی ملایم‌تر برای مواقعی که جمعیت	رقص اروپایی، بیش از حد صاف و متقارن برای موسیقی آفروبیتس. هر حرکتی که با ریتم‌های چندگانه مبارزه کند و سعی در هماهنگ کردن تمام عناصر داشته باشد، نامناسب	چرخش بدن – شروع از سر، و سپس حرکت به ترتیب از گردن، قفسه سینه، شکم و باسن. همراه با ضربه پا بر روی صداهای کوبشی قوی. به‌طور خاص در موسیقی آفروبیت: حرکت	آفریقان بیتس، آمپایانو، دانسهال، بایل فانک، و همچنین برخی از موسیقی هاوس عمیق.	ضرب 115-96 در دقیقه

در رویدادهای آفروبیتس بسیار زیاد است.	است. به ریتم غالب گوش دهید و اجازه دهید سایر عناصر در جای خود قرار گیرند.	نزدیک به زمین است، وزن به جلو است و زانوها خم هستند. بدن در لحظه‌ای که ضرب آهنگ می‌رسد، پایین می‌رود.		
قاب تانگو و مکث تانگو - بخش "دیپ هاوس" که در آن فقط صداهای ملایم باقی می‌مانند (بخش‌هایی که در آن‌ها ضرب‌ها قطع می‌شوند) مکان مناسبی برای مکث تانگو است. توقف کنید. قاب را تنظیم کنید. منتظر بازگشت بیس درام باشید. با شروع بیس درام، حرکت کنید.	شتابزدگی. موسیقی هاوس عمیق به طور خاص نباید شتاب داشته باشد. اشتباه رایج این است که حرکات زیادی اضافه شود، زیرا ممکن است فضا وجود داشته باشد - اما همین فضا نکته اصلی است. یک حرکت تمیز در هر قسمت بهتر از چهار حرکت نامطمئن است.	دو مرحله در این محدوده، طبیعی‌ترین حالت را دارد. انتقال وزن آرام و ملایم باشد - اجازه دهید کل ضرب آهنگ کامل شود قبل از اینکه مرحله به پایان برسد. باسن می‌تواند یک الگوی کم‌جزئی شبیه به عدد هشت ایجاد کند، همزمان با انتقال وزن. بدن فرصت کافی برای رسیدن کامل به موقعیت خود دارد. دست‌ها: باید حرکت نرم و شناور داشته باشند، نه اینکه ژست بگیرند. حالت بدنی رقص تانگو - خم شدن رو به جلو و عضلات درگیر - کاملاً مناسب است.	هاوس عمیق، هاوس احساسی، هاوس شبانه.	ضرب ۱۲۶-۱۱۶ در دقیقه
چا-چا سینکوپاسیون: در موسیقی هاوس، ضرب‌های "و" بین بیس‌ها وجود دارد. گام سه‌گانه چا-چا می‌تواند بین ضرب‌های ۱-۲ و ۳-۴ اتفاق بیفتد - سه تغییر وزن در یک فضای دو ضربی. این تکنیک پیشرفته‌تر است اما در موسیقی هاوس بسیار زیبا به نظر می‌رسد.	رقص "شیمی" دهه هشتاد. حرکت دست به صورت چرخشی. حرکات بزرگ بدون ارتباط ریتمیک. در موسیقی هاوس، این حرکات با ضرب آهنگ ترکیب شده‌اند؛ اگر حرکتی با ضرب آهنگ همخوانی نداشته باشد، بیشتر جنبه تزئینی دارد تا موسیقایی.	حرکت "چهار ضرب در دقیقه" (four-on-the-floor) – هر ضرب، کمی خم شدن ملایم زانو را شامل می‌شود. حرکت "دو قدم" (two-step)، جهت را اضافه می‌کند. حرکت "جک شیکاگو" (Chicago): زانوها در ضرب‌های ۱ و ۳ به سمت مرکز می‌آیند، و در ضرب‌های ۲ و ۴ کمی به بیرون فشار داده می‌شوند. این، حرکت کلاسیک هاوس است و همچنان مناسب‌ترین واکنش به موسیقی	هاوس، هاوس پیشرو، آثار کلاسیک	126 تا 134 ضرب در دقیقه.

		هاوس کلاسیک است. حرکت ""چرخش بدن (body roll) نیز در اینجا مناسب است – قفسه سینه به جلو در ضرب ۱، و لگن به جلو در ضرب ۳.		
تنظیم ریتم تانگو: گام محکم، مکث آگاهانه. در سرعت ۱۴۰ ضرب در دقیقه، مکث تانگو در انتهای یک عبارت طولانی – یک لحظه سکون مطلق – به طرز چشمگیری مؤثر است.	اضافه کار دادن به بدن. در این سرعت (BPM)، ضرب‌آهنگ موسیقی است که کار را انجام می‌دهد. حرکت باید پاسخی به موسیقی باشد، نه اجرایی از آن. شخصی که بیشترین میزان حرکت را در سرعت ۱۴۰ BPM دارد، اغلب کمترین ارتباط را نشان می‌دهد.	بدن را خم کنید. کمترین میزان حرکت بهتر است. وزن بدن را روی پنجه پا قرار دهید. سر را با ریتم تکان دهید – نه به صورت تهاجمی، بلکه فقط حضور داشته باشید. هنوز هم می‌توانید از دو قدم استفاده کنید، اما آن را کوچک‌تر انجام دهید. ضربه پا باید محکم و در اولین ضرب از هر چهار ضربه باشد. دست‌ها: یکی یا هر دو دست می‌توانند در قسمت‌های اوج بالا بروند و در قسمت‌های فرود پایین بیایند. بالا رفتن دست‌ها باید احساس شود که توسط موسیقی کشیده می‌شوند، نه اینکه شما آن‌ها را کنترل می‌کنید.	تکنو، هاوس اوج، ترنس	ضرب 134-145 در دقیقه
این بخش، محل اصلی "استمپ" است. موسیقی تکنو خشن برای "استمپ" ساخته شده است. "مینی-استمپ" برای زمانی که جمعیت متراکم است. هر "استمپ"، گامی با هدف و قاطعیت کامل است.	حرکت ملایم موسیقی هاوس. ریتم آرام و سنگین دیپ هاوس. هر حرکتی که سختی موجود در موسیقی را کاهش دهد. تکنو سخت، خواسته‌های فیزیکی خاصی دارد؛ بدنی که این خواسته‌ها را برآورده کند، درست به نظر می‌رسد. اما بدنی که آن‌ها را تعدیل کند، گم و گیج به نظر	حرکت "استمپ". هر دو پا فعال هستند - پای راست در عدد 1 و پای چپ در عدد 3 ضربه می‌زند، و هر بار انتقال وزن کامل انجام می‌شود. دست‌ها می‌توانند به جلو نگه داشته شوند یا برعکس حرکت پاها را انجام دهند. این حرکت تهاجمی است و این موضوع مناسب است، زیرا موسیقی نیز تهاجمی است. قسمت بالایی	هارد تکنو، ایندااستریال، ای‌بی‌ام، گککووم	ضرب ۱۷۰-۱۴۵ در دقیقه

		بدن می‌تواند بیشتر از حالت عادی در تکنو به جلو خم شود. حرکت "استمپ" با سرعت 150 ضرب در دقیقه یک تمرین هوازی است.		
روی ضرب آهنگ نیمه، فشار بیاورید. رقص چا-چا را بین دو ضرب آهنگ نیمه اجرا کنید - ریتم بیش از ۱۶۰) سریع دارای (BPM "اند"هایی بین ضرب‌های نیمه است که گام سه‌تایی رقص چا-چا دقیقاً با آن مطابقت دارد.	در تلاش برای هماهنگ کردن با هر ضرب از ریتم بریک‌بیت. در سرعت ۱۷۰ ضرب در دقیقه، این از نظر فیزیولوژیکی امکان‌پذیر است، اما به نظر می‌رسد فردی که در حال دنبال کردن لایه ریتمیک اشتباهی است و بسیار عجولانه عمل می‌کند. به حس "نیم‌ضرب"" (half-time) بروید. به آن اعتماد کنید.	D&B: این مرحله به طور خاص ارزش یادگیری دارد، زیرا BPM ممکن است گیج‌کننده باشد تا زمانی که ترفند آن را ندانید. صدای بیس در 80 BPM و ریتم (نیم‌ضرب) بریک‌بیت در 160-180 است. به صدای بیس (80 BPM) توجه کنید، نه کل ریتم بریک‌بیت. الگوی پا: انتقال وزن هر دو ضرب از سرعت بالا — بنابراین تقریباً یک مرحله در هر 0.75 ثانیه. هنگام انتقال وزن، کمی روی زمین فشار وارد کنید.	درام اند بیس، جانگل، فوت‌ورک	ضرب ۱۸۰-۱۶۰ در دقیقه

بخش ۴ — تلفن: این دستگاه واقعاً چه کاری انجام می‌دهد و به جای آن چه باید کرد؟

سانچوریون" - تلفن، سپری است. بدانید که این سپر در برابر چه چیزی از شما " محافظت می‌کند.

تلفن در فضای رقص، یک کارکرد اجتماعی خاص را ایفا می‌کند: این تلفن، ظاهری از مشارکت فعال را برای فردی فراهم می‌کند که احساس نمی‌کند حق دارد صرفاً در یک فضا حضور داشته باشد. منطق آن این است: اگر من مشغول کاری به نظر برسم، نمی‌توانم به خاطر انجام ندادن کار دیگری (رقص) مورد قضاوت قرار گیرم. تلفن، مستندسازی نیست. تلفن، راهی برای خروج از موقعیتی اجتماعی است که فرد احساس نمی‌کند برای آن آمادگی دارد.

چه کاری انجام می‌دهد؟	چه مشکلی را این تلفن حل می‌کند؟
این رفتار دقیقاً همان چیزی را نشان می‌دهد که سعی در پنهان کردن آن دارد: ناراحتی. هر کسی که در کف رقص راحت است و برای بررسی چیزی به سرعت گوشی خود را برمی‌دارد و دوباره آن را کنار می‌گذارد، از نظر ظاهری با فردی که به طور مداوم گوشی را در دست دارد، تفاوت آشکاری دارد. نگه داشتن مداوم گوشی به همان اندازه که سعی در پنهان کردن چیزی دارد، قابل مشاهده است.	من مشغول هستم، بنابراین ملزم نیستم در بحث‌ها شرکت کنم. تلفن یک فعالیت ایجاد می‌کند که توجیهی برای عدم رقص ارائه می‌دهد، بدون اینکه از شخص بخواهد اعتراف کند که نمی‌داند چگونه برقصد.
یک ویدیو، مستندسازی است. دوازده ویدیو، اجتناب است. اولین ویدیو، لحظه را ثبت می‌کند. ویدیوهای بعدی، لحظه را از طریق یک صفحه نمایش تجربه می‌کنند، نه از طریق بدن. دلیل مستندسازی، برای حدود سی ثانیه معتبر است. بعد از آن: این یک سپر است.	من این را برای مکتوب کردن در آینده ثبت می‌کنم. ارزش واقعی در ثبت یک لحظه خاص وجود دارد: اجرای فوق‌العاده دی‌جی، اوج شب، چهره دوست.

۴.۱ — چه کارهایی به جای تماس تلفنی انجام دهید:

آن را کاملاً دور نگه دارید: نه در دستتان، نه در جیبتان. اگر در جیب یا کیف شماست، صفحه اصلی رو به پایین و در حالت بی‌صدا باشد. تلفنی که قابل دسترس است، وزن روانشناختی متفاوتی نسبت به تلفنی دارد که عمداً کنار گذاشته شده است.

حالت خم شدن با دست‌های مشغول: اگر دست‌ها نیاز به قرارگیری در جایی دارند، یک دست را روی آرنج طرف مقابل و یک بازو را به طور طبیعی در ارتفاع متوسط قرار دهید. یا هر دو بازو را به صورت شل (نه به حالت تدافعی - بلکه شل) بیافید. این حالت خم شدن مشابه بخش 1.3 است، اما با موقعیت دستان که نشان‌دهنده تفکر است، نه دفاع.

نوشیدنی به عنوان یک وسیله (نسخه غیرالکلی): یک نوشیدنی در یک دست، به آن دست مکانی برای قرار گرفتن می‌دهد، تعادل طبیعی‌ای را با حرکات بدن ایجاد می‌کند و به طور کلی در محیط رقص، معنای "من اینجا هستم و اینجا احساس راحتی می‌کنم" را منتقل می‌کند. آب مناسب است. آب گازدار نیز مناسب است. نوشیدنی نیازی ندارد که حاوی الکل باشد تا این نقش اجتماعی را ایفا کند.

شخصی که با او هستید: بهترین جایگزین برای تلفن، تماس چشمی واقعی و ارتباط فیزیکی با شخصی است که همراه شماست. حرکت کردن با هم بدون رقص رسمی - هماهنگی انرژی، تقلید حرکات، پاسخ دادن به یکدیگر - هم جذاب‌تر از تلفن است و هم نشان می‌دهد که شما می‌دانید چه کار می‌کنید.

بخش ۵ — چه چیزی واقعاً اشتباه است (و چه چیزی فقط به نظر اشتباه می‌آید)

سنتوریون" - آستانه تحمل برای "ظاهر نامناسب" بالاتر از آن چیزی است که فکر " می‌کنید و در جنبه‌هایی خاص وجود دارد که ممکن است انتظارش را نداشته باشید.

۵.۱ — چیزهایی که واقعاً به نظر اشتباه می‌رسند

حرکت.	چرا اینطور به نظر می‌رسد؟	راه حل
پروانه در آسیاب بادی - دست‌ها به صورت افقی کشیده شده، با حرکت بالا و پایین در ارتفاع شانه، به شکلی که ارتباطی با موسیقی نداشته باشد.	حرکت دست هیچ ارتباط ریتمیک با آنچه شنیده می‌شود، ندارد. دست‌ها در حال حرکت هستند زیرا به جایی برای رفتن نیاز دارند، نه اینکه موسیقی از آن‌ها خواسته باشد. این شبیه کسی است که به او گفته شده "دست‌های خود را حرکت دهید" بدون اینکه دلیل آن توضیح داده شود.	بازوها زمانی حرکت می‌کنند که موسیقی از آن‌ها می‌خواهد – حرکات رو به بالا را تشویق می‌کند، رها شدن را نشان می‌دهد، قسمت‌های آرام (بریک‌داون) سکون را دعوت می‌کنند. بازوهایی که به موسیقی واکنش نشان می‌دهند، هدفمند به نظر می‌رسند. بازوهایی که همیشه در حال حرکت هستند، شلوغ به نظر می‌رسند.
حرکت مداوم تکان دادن سر، که در آن سر به سرعت بالا و پایین حرکت می‌کند، صرف نظر از ضرب‌آهنگ قلب (BPM).	تکان دادن سریع و مداوم سر اغلب نشانه‌ای از تلاش برای پیدا کردن ریتم است، در حالی که به نظر می‌رسد فرد هنوز آن را پیدا نکرده است. حرکت سر جایگزینی برای حرکت بدن است.	یک حرکت سر آگاهانه برای هر عبارت، نه برای هر ضرب آهنگ. حرکت سر باید نشان‌دهنده پایان یک عبارت باشد، نه پاسخ به هر ضرب آهنگ. اجازه دهید بدن با ریتم همراه شود و سر، عبارات را مشخص کند.
رقص "هشتادها" - قدم زدن متناوب بدون انتقال وزن، با پاهایی که نزدیک به زمین باقی می‌مانند و باسن ثابت.	بدون انتقال وزن، حرکت مکانیکی به نظر می‌رسد زیرا در واقع مکانیکی است. پاها در حال حرکت هستند اما بدن واکنش نشان نمی‌دهد. این کیفیت شبیه به "تبلیغات MTV مربوط به مدل موی خاص" است - این به یک دوره خاص از رقص اشاره دارد که با موسیقی تکامل نیافته است.	هنگامی که پای راست حرکت می‌کند، تمام وزن بدن به آن منتقل می‌شود. باسن‌ها نیز به این انتقال وزن واکنش نشان می‌دهند، زیرا قوانین فیزیک بدن مستلزم آن است. این حرکت شبیه یک رقص دو قدمی می‌شود.
فیلمبرداری با تلفن همراه - نگه داشتن تلفن در سطح چشم و فیلمبرداری از دی‌جی برای مدت طولانی.	همانطور که در بخش ۴ توضیح داده شد، مشکل دیگری نیز وجود دارد: قرار دادن تلفن در سطح چشم، چهره و زبان بدن فرد را از دید دیگران در اتاق پنهان می‌کند. این امر باعث می‌شود که فرد در پشت یک صفحه نمایش ناپدید شود، در حالی که فضای مورد نظر برای تعامل حضوری طراحی شده است.	یک عکس، زاویه از ناحیه باسن یا ارتفاع قفسه سینه (تصویر بهتر، کمتر مزاحم)، بلافاصله گوشی را به جیب برگردانید.
یخ ورود" – کاملاً ثابت " ایستادن در وسط کف رقص، و به وضوح	دوره ارزیابی در لبه کف، طبیعی و مفید است. دوره ارزیابی در وسط کف، حس عدم قطعیت را القا می‌کند که	در حین ارزیابی، به لبه نزدیک شوید. ضرب آهنگ را از لبه تشخیص دهید. با حرکت، روی زمین قرار بگیرید. انتقال

از لبه به زمین، نشان‌دهنده تعهد است – با رقص وارد شوید.	نشان‌دهنده این است که کجا باید ایستاد. این امر باعث ایجاد "تغییر ارتفاع ناگهانی" می‌شود - توجهی که شما سعی دارید از آن اجتناب کنید.	ارزیابی کردن محیط قبل از هرگونه حرکت.

۵.۲ — چیزهایی که فکر می‌کنید اشتباه به نظر می‌رسند اما درست هستند.

- رقصیدن به تنهایی در فضای شخصی خودتان، اشتباه به نظر نمی‌رسد. بلکه ممکن است نشان‌دهنده یک عمل از پیش تعیین شده باشد.
- چشم‌ها بسته است: این وضعیت مشکلی ندارد. به نظر می‌رسد که او کاملاً غرق در موسیقی شده است، که درست است.
- حرکات کوچک و تکراری: اگر این حرکات به صورت ریتمیک و هماهنگ باشند، نباید عجیب یا نامناسب به نظر برسند. فردی که به مدت سه ساعت یک حرکت ظریف دو مرحله‌ای را انجام می‌دهد، بیشتر از کسی که در سی ثانیه پنج حرکت مختلف را انجام می‌دهد، راحت‌تر به نظر می‌رسد.
- دانستن تمام کلمات آهنگ: این موسیقی الکترونیک است. اغلب اوقات، هیچ کلمه‌ای در آن وجود ندارد.
- حرکت کردن به شیوه‌ای متفاوت از اطرافیان، اشتباه نیست. واکنش به موسیقی یک ویژگی فردی است. شخصی که در حالی که دیگران روی بیس‌درام تمرکز دارند، به صدای های-هت واکنش نشان می‌دهد، اشتباه نمی‌کند؛ او یک لایه متفاوت را کشف کرده است.
- تعریق: مشکلی ندارد. به نظر می‌رسد که رقصیده‌اید.

۵.۳ — یک قانون که همه چیز را درست می‌کند.

✦ حکم: اقدام کنید. تفاوت بین اینکه شبیه کسی باشید که می‌تواند برقصد و اینکه شبیه کسی باشید که نمی‌تواند، تقریباً همیشه به حرکات نیست. بلکه به این بستگی دارد که آیا حرکاتی که انجام می‌دهید، کاملاً و درست اجرا می‌شوند یا خیر.

یک جنبش کوچک و متعهد همیشه مؤثرتر از یک جنبش بزرگ و غیرمتعهد است. این اصل "تانگو" را در یک جمله خلاصه می‌کند. فردی که با تمام وزن و قصد، یک حرکت دو مرحله‌ای را انجام می‌دهد و همین حرکت را در طول شب تکرار می‌کند، و آن هم به موقعیت موسیقی، شایستگی بیشتری نسبت به فردی نشان می‌دهد که دوازده حرکت مختلف را با نصف وزن و تردید آشکار درباره اینکه آیا درست انجام می‌دهد یا خیر، اجرا می‌کند.

به حرکتی که انجام می‌دهید، متعهد شوید. در آن حرکت حضور داشته باشید. اجازه دهید حرکت بعدی از آنجا آغاز شود. تردید بین حرکات، جایی است که خودآگاهی در آن ساکن است، نه در خودِ حرکات.

بخش ۶ - نقشه تمرین: رقص، اگر به درستی انجام شود، یک ورزش است.

سنتوریون" - بدن در سرعت ۱۴۵ ضربه در دقیقه به مدت سه ساعت، کاری انجام " می‌دهد. بدانید چه کاری.

ورزش مداوم و شدید را به عنوان یکی از مهم‌ترین چارچوب معماری فیزیکی Recovery Kernel، دوپامین و کندروکانابینوئید (آناندامید) شناسایی می‌کند. یک جلسه BDNF، مداخلات غیردارویی برای تولید اگر بدن کاملاً درگیر باشد (به جای اینکه فرد فقط با تلفن همراه Texно، سه ساعته در یک رویداد سرگرم باشد)، می‌تواند آستانه فیزیولوژیکی برای ورزش معنادار را برآورده کند یا از آن فراتر رود. سوال این است که کدام حرکات چه فوایدی را ارائه می‌دهند.

مزایای Recovery Kernel	شدت قلبی عروقی	عضلات اصلی فعال شده:	حرکت کنید.
فعال‌سازی سیستم اندوکانابینوئیدی از طریق حرکت ریتمیک و مداوم. تولید BDNF (عامل رشد عصبی) پس از حدود ۲۰ دقیقه از حرکت ریتمیک و کم‌شدت شروع می‌شود.	کم – به طور پایدار، تا حد بیشتر مربوط به وضعیت بدن (وضعیت بدنی) است تا سیستم قلبی عروقی.	چهارسر ران، عضلات باسن، ساق پا (بارگذاری غیرمتمرکز بر روی زانوهای در حال خم شدن)، فلکسورهای لگن با انتقال وزن.	پرش (مقدماتی)
تمرینات تثبیت لگن. انتقال وزن جانبی مداوم، شباهت زیادی به تمرین "راه رفتن با باند" دارد که یک تمرین پیشگیری از آسیب برای زانو و لگن است. رقص باشگاهی به عنوان یک روش آموزش تثبیت جانبی.	کم تا متوسط – بستگی به میزان انتقال وزن و سرعت دارد.	عضلات باسن (اصلی - هر انتقال وزنه، عضلات باسن سمت پا را فعال می‌کند)، عضلات جداکننده ران، ساق پا، تثبیت‌کننده‌های کمر.	دو مرحله‌ای (انتقال کامل وزن).
در سرعت ۱۵۰ ضرب در دقیقه، میزان فشار وارده مشابه یک کلاس ورزشی هوازی است. مشکل گرفتگی عضلات پا (بخش ب از پیوست) تا حدی در اینجا برطرف می‌شود؛ زیرا عضلات ساق پا و خم‌کننده‌های لگن به طور واقعی درگیر هستند. الکترولیت‌ها اهمیت دارند.	شدت متوسط تا زیاد، با سرعت ۱۴۰ ضرب در دقیقه یا بیشتر – حرکات پرشی که در ریتم تکنو خشن انجام می‌شوند، یک تمرین پلیمتریک واقعی هستند.	ماهیچه‌های ساق پا (جذب ضربه)، عضلات چهارسر ران (نیروی فرود آمدن)، عضلات باسن (انتقال وزن)، عضله تیبیال جلویی (فاز بالا بردن)، عضلات خم‌کننده لگن.	The Stomp (فول).
انعطاف‌پذیری ستون فقرات. افرادی که به طور منظم در محیط‌های شبانه (مانند کلاب‌ها)	کم، اما تمرینات مربوط به تحرک ستون فقرات.	عضلات راست کننده ستون فقرات، عضلات شکم (فعال‌سازی کنترل‌شده از طریق	حرکت بدن (از سینه به باسن)

حرکات چرخشی بدن انجام می‌دهند، معمولاً انعطاف‌پذیری بیشتری در ستون فقرات خود نسبت به کسانی دارند که این کار را نمی‌کنند. این حرکت چرخشی، یک آرتیکولاسیون کنترل‌شده و مرحله‌ای از بخش‌های مختلف ستون فقرات است - مشابه حرکات گربه و گاو در یوگا، اما با سرعت ۱۲۸ ضرب در دقیقه.		چرخش)، عضلات مورب (چرخش در صورت اضافه شدن)، عضلات خم کننده لگن.	
شخصی که با بازوهای بالا قرار گرفته، حرکتی را به مدت پنج دقیقه انجام می‌دهد و این کار، تمرین ایزومتریک/استقامتی مداومی برای عضلات دلتوئید ایجاد می‌کند. این موضوع قابل توجه است. همچنین، این موضوع توضیح می‌دهد که چرا دوره "بازوهای پایین" بعد از یک قسمت طولانی از "بازوهای بالا"، حس آرامش را القا می‌کند؛ زیرا عضلات دلتوئید خسته شده‌اند.	کم، اما تمرینات افزایش استقامت شانه.	عضلات دلتوئید (جلویی و جانبی)، عضلات تراپزیوس (بالایی)، تثبیت‌کننده‌های روتاتور کاف.	باز کردن دست‌ها به سمت بالا (بالا بردن و نگه داشتن دست‌ها در طول تمرینات).
تمرین "لین" در باشگاه برگهاین به مدت شش ساعت، یک تمرین قدرتی مداوم برای عضلات مرکزی بدن است. خستگی در ناحیه کمر پس از اجرای طولانی مدت موسیقی تکنو، تا حدودی ناشی از انقباض ایزومتریک مداوم در حالت خم شدن رو به جلو است، و نه فقط از ایستادن.	انقباض ملایم اما مداوم عضلات مرکزی بدن.	عضلات مرکزی بدن (ایزومتریک - انحنای رو به جلو نیاز به تثبیت مداوم از عضلات عرض شکم و پهلوها دارد)، عضلات خم کننده لگن، عضلات راست کننده مهره.	حالت پایدار (Lean).

میزان کالری مصرفی بر اساس سبک رقص — ۶.۱

معادل تمرین.	میزان تقریبی کالری مصرفی	سبک رقص و زمینه برگزاری

آن.	در هر ساعت.	
تماس تلفنی، حداقل میزان حرکت (که حالت پیش‌فرض بسیاری از شرکت‌کنندگان در جشنواره است).	۸۰ — ۱۲۰ کالری در ساعت معادل ایستادن.	ایستاده. نه ورزش.
دو مرحله با انتقال وزن متوسط، موسیقی هاوس.	۲۵۰ تا ۳۵۰ کالری در ساعت.	پیاده‌روی سریع. فعالیت معنادار.
ریتم تکنو، ۱۳۰-۱۴۵ ضرب در دقیقه.	۳۵۰ تا ۴۵۰ کالری در ساعت.	دوچرخه‌سواری با سرعت متوسط. یک تمرین قلبی عروقی واقعی.
فول استمپ در سبک هارد تکنو، با سرعت ۱۴۵ تا ۱۶۰ ضرب در دقیقه.	۴۵۰ تا ۶۰۰ کالری در ساعت.	کلاس ایروبیک، دویدن. فعالیت شدید و مداوم.
درگیری کل بدن — حرکات چرخشی بدن، بالا بردن دست‌ها، ضربه زدن با پا، حرکت مداوم.	۵۰۰ تا ۷۰۰ کالری در ساعت.	تمرینات HIIT به با شدت متوسط. همین دلیل است که افراد در رویدادهای پرانرژی کالری بیشتری نسبت به آنچه انتظار دارند، می‌سوزانند و به همین دلیل جایگزینی الکترولیت‌ها ضروری است.

داده‌های مربوط به میزان کالری مصرفی، توضیح می‌دهند که چرا گرفتگی عضلات پا رخ می‌دهد، چرا کمبود الکترولیت‌ها اتفاق می‌افتد و چرا غذا در طول یک روز طولانی جشنواره اهمیت دارد. بدن که در هر ساعت ۵۰۰ کالری مصرف می‌کند و این روند برای چهار ساعت ادامه دارد، در مجموع ۲۰۰۰ کالری انرژی صرف می‌کند. هات‌داگی که از دستگاه خودفروشی تهیه می‌شود، نمی‌تواند این میزان نیاز را برآورده کند. به بخش تغذیه پیوست مراجعه کنید.

بخش ۷ — بعد رقابتی: ما رقبای طبیعی هستیم و این مشکلی ندارد.

سرباز نگهبان - بدن جذاب فردی که در مقابل شما قرار دارد، یک حواس‌پرتی نیست. بلکه بخشی از محیط اطلاعاتی است.

سالن رقص، یک فضای اجتماعی است. همیشه هم بوده است. کلوب‌های هاوس اولیه شیکاگو و مسابقات ووگینگ نیویورک، فضاهای رقابتی و نمایشی صریح بودند. تاریکی و بی‌هویتی تکنو برلین، تا حدی ناشی از حذف بُعد بصری رقابت است؛ اما این بدان معنا نیست که رقابت از بین می‌رود، بلکه فقط ماهیت آن تغییر می‌کند (به عمق تجربه، دانش موسیقیایی و استقامت بدنی).

ادعای اینکه بعد اجتماعی رقابتی وجود ندارد، باعث می‌شود تجربه کم‌جان و دشوارتر شود. پذیرش مستقیم این موضوع، آن را مفیدتر می‌کند:

چگونه مهارت‌های رقص با آن تعامل دارند؟	چگونه داروها با آن تعامل می کنند؟	واقعیت رقابتی.
مهارت‌های رقص، تجربه بُعد رقابتی را از چیزی که باید مدیریت شود به چیزی تبدیل می‌کنند که می‌توان با آن تعامل داشت. فردی که می‌داند چگونه حرکت کند، دچار اضطراب ناشی از رقابت نیست؛ بلکه در فضای بصری و فیزیکی اتاق مشارکت دارد. کیفیت محیط زمانی افزایش می‌یابد که افراد به خوبی حرکت کنند.	ترشح اکسی‌توسین ناشی از MDMA و اثر آرام‌بخش الکل بر سیستم قشر مغزی-لیمبیک، هر دو باعث کاهش درک اهمیت ارزیابی‌های اجتماعی می‌شوند. خودآگاهی که توسط جنبه رقابتی ایجاد می‌شود، به صورت دارویی کاهش می‌یابد. این یکی از دلایلی است که چرا این مواد در محیط‌های رقص استفاده می‌شوند.	افراد در محیط رقص، یکدیگر را ارزیابی می‌کنند. ظاهر شما، نحوه حرکتتان و اینکه آیا به نظر می‌رسد از موقعیت مکانی خود آگاه هستید، همگی در حال ثبت شدن در سطح اجتماعی هستند. این موضوع غیرطبیعی نیست. این اتفاقی است که زمانی رخ می‌دهد که انسان‌ها در یک فضای اجتماعی حضور دارند.
مشارکت فعال و جسمانی با موسیقی، کاملاً از خستگی و بی‌حوصلگی جلوگیری می‌کند. از نظر فیزیولوژیکی، غیرممکن است که در حالی که واقعاً دارید رقصید، احساس کسالت کنید. بدنی که خود را وقف ریتم موسیقی کرده است، برای احساس خستگی و بی‌حوصلگی آمادگی ندارد. این پاسخ طبیعی بدن به خستگی و بی‌حوصلگی است.	این ماده با کاهش بار عاطفی، اثر خستگی را برطرف می‌کند. احساس کسالت وجود دارد، اما اهمیت کمتری پیدا می‌کند. این یک عملکرد مشروع برای مواد اجتماعی است، اما در عین حال، رقص نیز همین کار را بدون هزینه دارویی انجام می‌دهد.	مشکل خنده‌دار این است: یک نوع خاص از بی‌حوصلگی وجود دارد که بین لحظات اوج، در حین انجام حرکاتی که به خوبی اجرا نمی‌شوند، یا هنگام انتظار برای موسیقی یا شخص دیگری، رخ می‌دهد. این نوع بی‌حوصلگی از نظر اجتماعی ناخوشایند است، زیرا ممکن است دیگران بیشتر مشتاق و سرگرم باشند.

7.1 — رقص تعاملی: رقص گروهی بدون ایجاد ناراحتی.

فضای اجتماعی رقص، زبانی غیرکلامی دارد. خواندن و مشارکت در آن:

- تماس چشمی: کوتاه، صمیمی، و برگشت به موسیقی. نباید خیره شدن یا اجتناب از تماس چشمی باشد. لحظه‌ای که در آن افراد در یک فضا حرکت می‌کنند و با هم ارتباط برقرار می‌کنند — که ممکن است تنها دو ضرب آهنگ طول بکشد — کوچکترین واحد کامل ارتباط اجتماعی در کف رقص است.

- انعکاس: شروع ناخودآگاه به حرکت هماهنگ با فردی که در نزدیکی شماست، یک رفتار طبیعی انسانی است. وقتی این اتفاق با آگاهی متقابل رخ می‌دهد، یکی از لذت‌بخش‌ترین تجربیات اجتماعی موجود در یک باشگاه است. هیچ‌یک از افراد نیازی نیست که آن را به‌طور رسمی پیشنهاد دهند. این موضوع از نزدیکی و پاسخگویی به موسیقی ناشی می‌شود.
- دعوت: در موقعیت‌هایی که رقص گروهی مناسب است، دعوت تقریباً هرگز به صورت کلامی نیست. کمی خم شدن بدن به سمت شخص دیگر، تغییر وزن که فضایی را در یک طرف ایجاد می‌کند، تماس چشمی طولانی‌مدت در طول یک لحظه موسیقی مشترک - اینها واژگان هستند. پاسخ می‌تواند یک تغییر جهت مشابه یا ادامه دادن به جهت مخالف باشد. هر دو نوع پاسخ، ارتباط کامل و معتبری هستند.
- دایره: وقتی فضایی در میان جمعیت باز می‌شود و مردم شروع به تشکیل دایره می‌کنند، این دایره یک دعوت است. ورود به دایره به معنای پذیرفتن این واقعیت است که همه افراد حاضر شما را می‌بینند. این یک تهدید نیست؛ بلکه معادل نسخه رقص از گرفتن میکروفون است. فقط در صورتی وارد شوید که آماده باشید تا کاملاً به هر کاری که انجام می‌دهید، متعهد باشید. نیازی نیست کاری خارق‌العاده انجام دهید. باید کاری کامل انجام دهید.

بخش ۸: اطلاعات تکمیلی

* برای کسب اطلاعات بیشتر، به منابع زیر مراجعه کنید:
* وب‌سایت findahelpline.com
* [نام سازمان یا وب‌سایت دیگر]
* [نام سازمان یا وب‌سایت دیگر]

بخش ۹: نکات مهم

* این راهنما فقط برای اطلاع‌رسانی است و نباید به عنوان جایگزینی برای مشاوره پزشکی حرفه‌ای در نظر گرفته شود.
* اگر سوالی دارید، با پزشک یا متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود مشورت کنید.
* در صورت بروز هرگونه عوارض جانبی، فوراً مصرف دارو را قطع کرده و با پزشک خود تماس بگیرید.
* اطلاعات ارائه شده در این راهنما ممکن است تغییر کند. لطفاً برای اطلاع از آخرین اطلاعات، به منابع معتبر مراجعه کنید.

کتابخانه حرکات کلاسیک.

الرقص الکتریک اسلاید، رقص رانینگ من، رقص راجر رابیت، رقص اسپین، رقص ترن، رقص روسی دال و همه چیز دیگر.

رقص آنتروپی · محل تجمع سالمندان · پروژه نجات بین نسلی

هر نسلی یک حرکت جدید ابداع کرده است. هر حرکتی همچنان قابل استفاده است.

کسی که از زمانی قبل از تولد شما در حال رقصیدن بوده، چیزهایی برای آموزش دادن دارد. دست از نمایش زدن جلوی آنها بردارید. از آنها بیاموزید.

بخش ۸ — کتابخانه حرکات کلاسیک

"سنتوریون - این حرکات به دلیل اثربخشی‌شان باقی مانده‌اند. آن‌ها را بشناسید."

هر حرکت در این مجموعه، یک اثر فرهنگی زنده است. هر کدام توسط یک جامعه خاص، در یک زمینه موسیقیایی مشخص، ابداع شده‌اند تا چیزی را بیان کنند که کلمات قادر به آن نبودند. "رانینگ من" از روحیه رقابتی دوران بریک‌دنس نشأت گرفته است. "الکتریک اسلاید" ریشه در سنت‌های رقص خطی کارائیب دارد. "راجر رابیت" از یک لحظه خاص در فرهنگ موسیقی سیاه‌پوست سرچشمه می‌گیرد. دانستن این حرکات، به معنای شناخت تاریخ آن‌هاست، حتی زمانی که شما آنها را در یک اتاق تاریک با سرعت ۱۲۸ ضرب در دقیقه اجرا می‌کنید.

هر حرکت زیر شامل موارد زیر است: الگوی حرکات، محدوده دور در دقیقه (BPM) که برای آن مناسب است، ژانری که از آن آمده و عواملی که باعث می‌شوند حرکت زیبا به نظر برسد یا نامناسب به نظر برسد.

8. 1 — شکل‌گیری و حرکات گروهی

این حرکات حداقل به دو نفر نیاز دارند و بهترین نتیجه را در گروه‌ها می‌دهند. این حرکات، چسب اجتماعی هر رقص هستند؛ حرکاتی که حس اجتماع را ایجاد می‌کنند، نه اینکه صرفاً نمایش فردی باشند.

رقص الکتریک اسلاید.

Electric Slide
مارسیا گریفیث، ۱۹۷۶
این آهنگ در طول دهه‌های ۸۰ و ۹۰ به یک رقص محبوب تبدیل شد.

چه چیزی باعث می‌شود که چیزی "درست" به نظر برسد؟	زمان‌بندی	الگوی گام.
اسلاید یک حرکت نیست، بلکه یک سکو است. پاها در واقع روی زمین حرکت می‌کنند و باید صدای ساییدگی خفیفی ایجاد شود. اگر پاهایتان بلند می‌شوند و قدم برمی‌دارید، شما یک رقص متفاوت انجام می‌دهید. پاهای خود را نزدیک به زمین نگه دارید. لمس در پایان	بهترین سرعت برای این رقص، ۹۰ تا ۱۲۰ ضرب در دقیقه است. این رقص را می‌توان با آهنگ‌های پاپ و R&B، مختلف در سبک‌های موسیقی مذهبی اجرا کرد. رقص طوری طراحی Electric Slide شده که با بسیاری از آهنگ‌ها سازگار باشد؛ زیرا تعداد مراحل آن	فاز ۱ — راست: پای راست را به سمت راست بکشید. پای چپ را به جلو بیاورید تا به آن برسد. دوباره پای راست را به سمت راست بکشید. پای چپ را در کنار پای راست قرار دهید (بدون فشار). این چهار حرکت، به سمت راست است.

هر مرحله، یک سکون واضح است - از آن عبور نکنید.	به اندازه‌ای عمومی است که می‌تواند با ریتم‌های مختلف هماهنگ شود.	فاز ۲ — چپ: برعکس. پای چپ را به سمت چپ بکشید. پای راست را به جلو بیاورید تا به آن برسد. دوباره پای چپ را به سمت چپ بکشید. پای راست را در کنار پای چپ قرار دهید. چهار حرکت، به سمت چپ. فاز ۳ — عقب: پای راست را به عقب بردارید. پای چپ را به عقب بردارید. دوباره پای راست را به عقب بردارید. پای چپ را لمس کنید و به آرامی روی آن ضربه بزنید تا کنار پای راست قرار گیرد. چهار حرکت، به عقب. فاز ۴ — چرخش: با پای چپ یک قدم به جلو بردارید و به میزان یک‌چهارم دور به سمت چپ بچرخید (حالا رو به این به این دلیل است که رقص‌های گروهی (لاین دنس) کار می‌کنند؛ زیرا همه افراد در یک جهت قرار می‌گیرند و با هم، در طول چرخش، حرکت می‌کنند.

تشکیل ردیف: همه به یک جهت روبرو می‌شوند، در ردیف‌ها. قدرت "الکتریک اسلاید" در هماهنگی بصری است - همه به طور یکسان حرکت می‌کنند، همزمان می‌چرخند و با هم به دیوار بعدی نگاه می‌کنند. پیوستن به یک ردیف آسان است: خود را در انتهای یک ردیف قرار دهید، برای یک چرخش، فردی که در کنار شماست را تماشا کنید، سپس در چرخش بعدی وارد شوید. نیازی نیست خودتان را معرفی کنید. فقط به ردیف ملحق می‌شوید.

قطار / دست‌ها روی شانه‌ها

قطار / شیار شانه، یک انتخاب محبوب در باشگاه‌ها در طول چندین دهه.

دو یا چند نفر، هر کدام با قرار دادن هر دو دست روی شانه‌های فردی که جلوی آن‌ها ایستاده است. فرد جلو، مسیر را تعیین می‌کند. همه افراد دنبال می‌کنند. حرکت یکپارچه از طریق انتقال وزن و پرش هماهنگ در زنجیره انجام می‌شود؛ وقتی فرد جلویی وزن خود را به سمت راست منتقل می‌کند، این حس از طریق دست‌ها به عقب منتقل می‌شود. زنجیره مانند یک موجود زنده تکان می‌خورد.

- روی شانه‌ها، نه گردن - قرارگیری شانه‌ها باید راحت و پایدار باشد. تماس با گردن می‌تواند آزاردهنده باشد. تماس با ناحیه لگن صمیمانه است. شانه‌ها منطقه خنثی اجتماعی هستند.
- گریپ باید سبک باشد، در حالت استراحت و نه در حالت گرفتن. دست‌ها باید حرکت شانه‌ها را دنبال کنند، نه اینکه آن‌ها را هدایت کنند.
- سرگروه، قطار را هدایت می‌کند: به جلو، با چرخش، و در میان جمعیت. بهترین قطارها مسیر مستقیم را دنبال نمی‌کنند؛ آن‌ها منحنی می‌شوند، تغییر جهت می‌دهند، و از هر گوشه‌ای از فضا بازدید می‌کنند. مانند یک رقص زنجیره‌ای، اما متراکم‌تر و هماهنگ‌تر.

- شیار در قطار باعث تقویت صدا می‌شود: حرکت هر فرد توسط فرد پشت سرش احساس می‌شود. پرش هماهنگ در طول زنجیره، اثر موجی ایجاد می‌کند که بسیار لذت‌بخش است - بدن ریتم شخص دیگری را از طریق دست‌ها دریافت کرده و آن را تقویت می‌کند.

ژانر/ضرب در دقیقه: این تمرین‌ها با سرعت ۱۱۰ تا ۱۳۰ ضرب در دقیقه انجام می‌شوند. مناسب‌ترین حالت برای آن‌ها موسیقی‌های هاوس و آر اند بی است، اما می‌توان آن‌ها را به هر سرعتی تطبیق داد که امکان حرکت گروهی پایدار را فراهم کند.

عروسک روسی.

فرهنگ و فضاهای جشن گروهی ال‌جی‌بی‌تی+، به سبک "عروسک روسی" یا "چیدمان تو در تو".

دو نفر (یا سه نفر یا بیشتر) که به گونه‌ای قرار گرفته‌اند که فرد بلندقدتر پشت سر فرد کوتاه‌قدتر ایستاده است، و دست‌هایش را به آرامی دور کمر یا باسن فرد کوتاه‌قدتر از پشت حلقه کرده است، و هر دو به صورت هماهنگ حرکت می‌کنند. مانند عروسک‌های ماتریوشکا که داخل یکدیگر قرار می‌گیرند، با شکل یکسان اما در اندازه‌های مختلف، و به عنوان یک واحد حرکت می‌کنند.

- فرد بیرونی (واقع در پشت) ابتدا حرکات خود را با حرکات فرد داخلی هماهنگ می‌کند – سعی نکنید از پشت هدایت کنید. احساس کنید که فرد جلویی چه کاری انجام می‌دهد و آن را تقلید کنید. سپس به تدریج همگام شوید. فرد داخلی، این هماهنگی را حس خواهد کرد و به سمت جلو متمایل می‌شود.
- قرارگیری دست‌ها: به صورت شل و از پشت، دور کمر، بدون گرفتن. تماس، حضور است، نه نگه داشتن. فرد می‌تواند در هر لحظه از رقص خارج شود – این رقص اجتماعی است، نه محدود کردن.
- این حرکت، تفاوت قد را بیشتر نشان می‌دهد: این حالت زمانی از نظر بصری بهترین نتیجه را دارد که یک تفاوت واضح در قد وجود داشته باشد. قرارگیری در داخل یکدیگر کاملاً واقعی است؛ فرد کوتاه‌تر در آغوش فرد بلندقدتر قرار می‌گیرد.
- عروسک روسی می‌تواند گسترش یابد: یک شخص سوم می‌تواند پشت شخص بیرونی قرار گرفته و آن‌ها را به همان روش بپوشاند. این چینش تا سه یا چهار لایه در لحظات شاد انجام می‌شود. در آن نقطه، این حالت به نوعی تبدیل به شکل قطار می‌شود.

زمانی که اتفاق می‌افتد: به طور ناگهانی در لحظاتی از شادی جمعی زیاد. این کار می‌تواند با قرار دادن دست‌ها روی کمر فردی که جلوی شما ایستاده است، در طول یک آهنگ که ارتباط عمیقی ایجاد می‌کند، آغاز شود. اگر فرد مورد نظر به عقب خم شود (به جای اینکه جلو بیاید)، شما یک "عروسک روسی" دارید. اگر فرد جلو بیاید، او علاقه‌ای به این کار ندارد. هر دو واکنش کامل هستند.

ماساژ شانه‌ها (مناطق ماساژ شانه‌ای).

جشنواره "لمس شانه‌ها" و فضاهای جشن گروهی — در محیط‌های بزرگ دیده می‌شود.

در رقص گروهی، این اصطلاح به حرکت جمعی خودجوش اشاره دارد که در آن یک دایره یا گروه شروع به رقصیدن می‌کنند و همزمان، به فرد کناری خود یک فشار ملایم روی شانه یا ماساژ ریتمیک می‌دهند. همه افراد همزمان هم دریافت می‌کنند و هم ارائه می‌دهند.

- در یک دایره یا خط شل بایستید. دست چپ را روی شانه‌ی سمت چپ فردی که در سمت چپ شما قرار دارد، بگذارید. دست راست را روی شانه‌ی سمت راست فردی که در سمت راست شما قرار دارد، بگذارید. حالا به ریتم حرکت کنید. با ضربه خوردن موسیقی، همه همزمان یک فشار ملایم روی شانه‌ها وارد می‌کنند. رها کنید. در ضرب بعدی، دوباره فشار دهید.
- تجربه‌ی همزمان مراقبت و دریافت، حس خاصی از تعلق به جمع ایجاد می‌کند؛ شما همزمان نقش مراقب و دریافت‌کننده را ایفا می‌کنید. این یکی از معدود اشکال رقص است که به طور صریح، مراقبت متقابل را از طریق خود حرکت به نمایش می‌گذارد.
- ریتم ضربات باید روی ۱ و ۳ باشد، یا روی ضرب قوی عبارت. هماهنگ، سبک، و با ریتم واضح.
- شیار شانه": برخی از گروه‌ها از این حرکت به عنوان یک افزودگی مداوم به رقص ایستاده " استفاده می‌کنند - یک دست روی شانه‌ی نزدیک‌ترین فرد، انتقال وزن همراه با موسیقی، و حرکت ملایم دست همراه با بدن. این حرکت غیررسمی‌تر از کونگا است، ساختار کمتری نسبت به رقص زنجیره‌ای دارد، و صمیمیت بیشتری نسبت به رقص خطی دارد.

8.2 — آرشیو دهه هشتاد.

این حرکات از یک همگرایی خاص نشأت گرفتند: ظهور ویدیوهای موسیقی، فرهنگ ایروبیک، تلفیق موج نو و هیپ هاپ در اوایل دهه، و انفجار رقص بریک. این حرکات در یک لحظه فرهنگی بصری جای دارند. وقتی شما آنها را اجرا می‌کنید، به چیزی اشاره می‌کنید.

ژانر مناسب / BPM	از کجا آمده است / دوره زمانی	الگوی گام.	حرکت کنید.
ضرب در 90-120 دقیقه. هیپ هاپ، هوس اولیه، پاپ. حرکت "رانینگ من" با تمپوی تکنو (130+) به سرعت بسیار خسته کننده می شود - این حرکت مناسب برای یک لحظه کوتاه است، نه برای انجام مداوم با آن سرعت.	این حرکت که توسط MC Hammer و Bobby Brown در سال‌های ۱۹۸۸ تا ۱۹۹۰ محبوب شد، تأثیر مستقیم ورزش‌های هوازی پرانرژی آن دوران را نشان می‌دهد - این حرکت یک تمرین کاردیو است. این حرکت به نماد جهانی آن دوره تبدیل شد و در اوایل دهه ۹۰ وارد فرهنگ رِیو (rave) در بریتانیا شد.	این حرکت را انجام دهید. پاها را به هم بچسبانید. با پای چپ کمی به جلو بپرید و در حین آن، زانویت راست را به سمت شکم بالا بیاورید، دست راست نیز به عقب حرکت کند. همزمان: پای چپ را روی زمین قرار دهید، پای راست را به عقب بکشید و زانوی چپ را بالا بیاورید، دست چپ نیز به عقب حرکت کند. این یک توهم است: شما در حال دویدن هستید اما هیچ جا پیش نمی‌روید. نکته کلیدی، بالا بردن متناوب زانوها است. بدون بالا بردن زانوها، این فقط راه رفتن درجا است. با بالا بردن زانوها: "حرکت "رانر من (Running Man) انجام می‌شود.	The Running Man
ضرب در 85-115 دقیقه. هیپ هاپ، آر اند بی قدیمی. حرکت "راجر رابیت" به طور خاص یک حرکت مربوط به دوره هیپ هاپ است و بیشتر در مکان های معاصر حس نوستالژی را القا می کند، اما وقتی با دقت انجام شود، این نوستالژی بسیار دلپذیر خواهد بود.	اواخر دهه هشتاد میلادی، موسیقی هیپ هاپ. نامگذاری شده بر اساس حرکت پرشی شخصیت کارتونی. در فرهنگ ویدیوهای موسیقی، همزمان محبوب MC Hammer با شد. این حرکت دارای کیفیتی پراحساس و کارتونی است - وزن آن سبک است، حرکت بازیگوشانه و تاخیر عمدی است.	ابتدا پاها را به هم بچسبانید. پای راست را به عقب بردارید و در حین آن، زانویتان را بالا بیاورید (پرش). پای چپ را دوباره پایین بگذارید. دوباره پای راست را به عقب ببرید (کشیدن). پای راست را به جلو بیاورید تا با پای چپ ملاقات کند. عنصر متمایز این حرکت، الگوی "پرش-کشیدن-بستن" است؛ در این الگو، پا به جای اینکه به طور کامل روی زمین قرار بگیرد، به صورت کشیده به عقب برمی‌گردد.	راجر رابیت
هر تمپویی – کرم، مستقل از تمپو است. این حرکت باید به	فرهنگ بریک‌دنس، اواخر دهه ۷۰ و ۸۰ میلادی. یکی از حرکات پایه‌ای اصلی در	تمام بدن را روی زمین قرار دهید. در حالت شنا شروع کنید. باسن خود را به سمت	کرم.

عنوان یک جمله اجرا شود، نه یک ریتم تکراری. آن را یک بار و به طور کامل انجام دهید و سپس به حالت ایستاده بازگردید.	بریکینگ. هنوز هم در مسابقات رقص، در لحظات نوستالژیک برخی کلاب‌ها، و هر زمان که یک نفر در گروه به اندازه‌ی کافی بی‌بندوبار باشد تا بخواهد روی زمین حرکت کند، دیده می‌شود.	پایین و کف زمین ببرید، در حالی که سر و قفسه سینه خود را بالا می‌آورید - حرکت موجی از سر تا باسن منتقل می‌شود. سپس باسن خود را بالا بیاورید و سر خود را پایین بیاورید - حرکت موجی معکوس می‌شود. این کار را تکرار کنید و به جلو حرکت کنید. "مار" یک حرکت موجی تمام بدن است که در سراسر کف زمین انجام می‌شود. هشدار: این حرکت روی زمین انجام می‌شود. کف سالن در ساعات شلوغ، محیط بهداشتی نیست. حرکت "مار" برای لحظات خاص و مکان‌های خاص مناسب است.	
ریتمی آرام تا متوسط - ۸۰ تا ۱۱۰ ضرب در دقیقه. به ویژه در لحظات سکوت یا وقفه موسیقیایی بسیار مؤثر است. استفاده از صداهای رباتیک در سکوت (یا نزدیک به سکوت) نیز بسیار کارآمد است.	دوران فانک و سول، اواسط دهه ۷۰. مرتبط با اجراهای اولیه مایکل جکسون، سپس در دوره بریک‌دنس محبوب شد. رقص رباتیکی، سرچشمه تمام حرکات لاکینگ و پاپینگ بعدی است.	حرکات هر مفصل را با یک مکث مکانیکی مشخص بین موقعیت‌ها جدا کنید. ربات به خودِ حرکات مربوط نیست، بلکه به مکث‌های عمدی بین حرکات مربوط است. هر انتقال یک فریز است، سپس یک راه اندازی مجدد مکانیکی انجام می‌شود. شانه‌ها، آرنج‌ها، مچ‌ها، باسن‌ها، زانوها همگی به عنوان اجزای مفصلی جداگانه با مفاصل قفل شونده حرکت می‌کنند.	ربات.
اورژانس پزشکی:-88 115 ضرب در دقیقه. بهترین انتخاب برای موسیقی پاپ، R&B و سول. حرکت "مون‌واک" یک حرکت نمادین است. اجرای آن یک بار در زمان مناسب و در آهنگ مناسب، فراموش‌نشدنی خواهد بود. اما اگر این حرکت را به طور مکرر در طول یک شب اجرا کنید، تبدیل به یک نمایش می‌شود.	مایکل جکسون، اجرای تلویزیونی "Motown 25" در سال 1983. یکی از مشهورترین حرکات رقص در تاریخ. این حرکت از یک سبک رقص خیابانی به نام "backslide" گرفته شده است که قبل از اینکه جکسون آن را رسمی و ارتقا دهد، در صحنه فانک وجود داشت.	پاها را به هم بچسبانید، هر دو پا صاف روی زمین قرار گیرند. پای چپ را به عقب بکشید و همزمان روی پنجه پای راست بلند شوید. سپس، پای راست را صاف روی زمین بگذارید و همزمان پنجه پای چپ را از زمین جدا کرده و آن را به عقب بکشید. برای ایجاد این توهم، موارد زیر ضروری است: (1) پایی که حرکت می‌کند باید صاف روی زمین باقی بماند، (2) پایی که بلند می‌شود باید به طور واضح روی پنجه باشد، (3) انتقال وزن بین پاها باید پیوسته و روان باشد. "مون‌واک" مایکل جکسون ۷۰٪ مربوط	قدم زدن به عقب (موجک)

	به حرکات دست است؛ حرکت مکانیکی دست‌ها همراه با هر بار لغزش انجام می‌شود.		
رقص ایمنی	از نظر فنی، رقص گروه Men Without Hats در موزیک ویدئوی سال ۱۹۸۲ شامل موارد زیر است: حالت پا به طور باز، دست‌ها به طرفین کشیده شده یا بالا برده شده، نوعی پرش آزاد و الگوی تکان دادن دست. در استفاده رایج: هر چیزی که کیفیت پرانرژی، بی‌خیال و کمی شبیه جشنواره‌های قرون وسطایی آن دوران را به تصویر بکشد. بپرید. دست‌ها را تکان دهید. حالت صورت با سطح هماهنگی مطابقت ندارد. این، زیبایی‌شناسی صحیح است.	نیو ویو، ۱۹۸۲-۱۹۸۵. رقص ایمنی، حرکتی است برای موسیقی که خودش را کمی کمتر جدی می‌گیرد تا تکنو. این حرکت، پیش‌درآمد کیفیتی خاص از شادی بی‌دغدغه است که بعدها آن را (rave) فرهنگ ریو بازسازی کرد.	ضرب در 120-140 دقیقه. موج نو، پاپ سینتی سایزر، و مقداری موسیقی الکترونیک تحت تأثیر دهه هشتاد. تمرکز بر آشفتگی شاد و پرانرژی به جای دقت. هدف، رها کردن است، نه تکنیک.

8. 3 — 90 آرشیو دهه.

رقص سال‌های ۹۰ میلادی، خلاق‌ترین دوره در تاریخ رقص عامه‌پسند آمریکایی بود. هیپ‌هاپ، آر اند بی و صحنه کلاب اولیه همگی به طور همزمان حرکات جدیدی را ایجاد می‌کردند، و موزیک ویدیوها آن‌ها را ظرف چند هفته پس از ظهورشان در سراسر جهان منتشر می‌کردند. بسیاری از این حرکات ریشه‌های آفریقایی و کارائیبی معتبری دارند که دوران تجاری‌سازی آن‌ها را پنهان کرد - اجرای این حرکات باید با آگاهی از منشاء واقعی آن‌ها انجام شود.

سبک / BPM موسیقی	منبع/زمینه	الگوی گام.	حرکت کنید.
ضرب در 85-115 دقیقه. هیپ هاپ، آر اند بی قدیمی. استفاده از عبارت "The Cabbage Patch" در متون امروزی، حس نوستالژی و یادآوری خاطرات خوش را القا می کند. اگر این عبارت را در زمان مناسب و در آهنگ مناسب به کار ببرید، مخاطبان آن را درک خواهند کرد.	هیپ هاپ اوایل دهه ۹۰، که توسط گروه Gucci Crew II (۱۹۸۷) محبوب شد. نام این حرکت به این دلیل انتخاب شده است که حرکات دست شبیه به دست درازی به سمت یک مزرعه کلم است. یکی از شناخته‌شده‌ترین حرکات آن دوران "Cabbage Patch". باید با جدیت انجام شود، و هیچ راه طعنه‌آمیزی برای انجام آن وجود ندارد.	پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید، زانوها را کمی خم کنید. هر دو دست به طور همزمان در جلو بدن حرکت دایره‌ای دارند - یا هر دو به سمت عقربه‌ها، یا هر دو به سمت خلاف عقربه‌ها - تقریباً در ارتفاع قفسه سینه. دست‌ها یک حرکت چرخشی مداوم ایجاد می‌کنند. بدن نیز کمی با حرکات دایره‌ای دست‌ها می‌چرخد. سر می‌تواند با همان ریتم تکان بخورد. این دقیقاً همان چیزی است که به نظر می‌رسد و وقتی به طور کامل انجام شود، کاملاً درست به نظر می‌رسد.	کابج پچ.
ضرب در 90-120 دقیقه. هیپ هاپ، دانس هال، آر اند بی. حرکت "The Butterfly" بهترین نتیجه را با یک حالت ایستاده پهن و پایین به دست می دهد - اگر پاها خیلی نزدیک به هم باشند یا زانوها واقعاً باز نشوند، اثرگذاری این حرکت از بین خواهد رفت.	موسیقی هیپ هاپ و دانس هال در اوایل دهه ۹۰ میلادی. حرکت "بچرخ" خاستگاه‌های (butterfly) متعددی دارد: نسخه مربوط به بازو در فرهنگ ایروبیک رواج یافت، در حالی که نسخه مربوط به پا همزمان از موسیقی هیپ هاپ و دانس هال پدیدار شد. نسخه مربوط به پا، نسخه اصلی و صحیح است.	پاها را باز کنید، انگشتان پا به سمت بیرون اشاره کنند. زانوها را به طرفین پایین بیاورید و آنها را بارها به هم نزدیک کنید - زانوها مانند بال‌های پروانه باز و بسته می‌شوند. این نسخه تمرین پا برای حرکت پروانه‌ای است، نه نسخه دست (حرکت پروانه‌ای با دست در جای دیگری توضیح داده شده است و نشان‌دهنده نحوه انجام نادرست آن است). حرکت صحیح پروانه‌ای در پاها است. حالت ایستادن پاها باید باز باشد، زانوها به طور ریتمیک به بیرون و داخل حرکت می‌کنند.	پروانه
ضرب در 90-110	گروه دیجیتال، ۱۹۹۰	به نام دیجیتال آندرگراند، با	رقص همپتی دامپتی.

دقیقه. هیوپ هاپ، با تأثیرات فانک. "رقص همپی" یک مجوز است – این رقص به افراد می‌گوید که صداقت کامل و نقص‌های فنی هر دو قابل قبول هستند.	آندرگراند. یکی از اولین تلاش‌ها برای ارائه یک آموزش بود؛ خود آهنگ به شما نشان می‌دهد که چگونه آن حرکت را انجام دهید. رقص "همپتی" حرکتی بود که این اصل را تثبیت کرد: اینکه نگاه کردن عمدی و نامناسب در هماهنگی با ریتم، معتبر و قابل احترام است.	به عنوان Shock G اجرای Humpty Hump. حرکت: یک پرش شل و راحت، با زاویه بدن به سمت جلو و کمی خمیدگی در ناحیه بینی، همراه با حرکات دست عمدی اغراق‌آمیز و غیرقابل پیش‌بینی Humpty. رقص به‌طور خاص درباره نشان دادن عدم هماهنگی است، اما با زمان‌بندی دقیق موسیقی. نکته جالب این تکنیک است: حرکات "تصادفی" همزمان با ضرب آهنگ هستند، حتی اگر به نظر آشفته برسند.	
ضرب در 90-110 دقیقه. هیپ هاپ، میامی بیس، آر اند بی. بهترین نتیجه در گروه‌ها حاصل می‌شود، جایی که الگوی حرکات می‌تواند یکنواختی بصری شبیه به رقص خطی ایجاد کند.	گروه Boyz، ۱۹۹۴، ۶۹. صحنه موسیقی میامی باس. رقص "توتی رول" یک رقص منطقه‌ای بود که از طریق ویدیوهای موزیکال به سطح ملی راه یافت. این رقص نشان‌دهنده سهم متمایز صحنه موسیقی میامی باس / بوتي در فرهنگ رقص است.	قدم راست را جلو بگذارید، پای چپ را پشت قدم راست قرار دهید، قدم راست را بردارید، پا را به سمت راست بچرخانید و دست چپ را کنار دست راست قرار دهید - چهار ضرب. سپس تکرار کنید با شروع از سمت چپ. این حرکات پا هستند. نسخه بازو: هر دو دست به جلو دراز می‌شوند و دستان به صورت چرخشی (چرخش رو به جلو) همزمان با حرکات پا حرکت می‌کنند. وقتی قدم به سمت راست برداشته می‌شود، دست‌ها نیز به سمت راست می‌چرخند. ترانه گروه 69 Boyz (سال ۱۹۹۴) این حرکت را در حین انجام آن توصیف می‌کند و یکی از واضح‌ترین آهنگ‌های آموزشی رقص در آن دوران است.	توووتسی رول
ضرب در 90-115 دقیقه. هیپ هاپ، آر اند بی. این حرکت نیاز به یک شریک داوطلب دارد و حدود سی ثانیه تمرین هماهنگی قبل از انجام آن در محیط عمومی لازم است. ابتدا با سرعت کم شروع کنید، ریتم را تنظیم کنید، سپس به	کید اند پلی، ۱۹۸۸-۱۹۹۱. نامگذاری شده و ترویج یافته توسط این دو نفر و فیلمشان "حفله". یک اقدام کاملاً مشارکتی - انجام آن به تنهایی امکان‌پذیر نیست. کید اند پلی، نماد همکاری و رقابت در آن دوران است.	دو نفر رو در رو، با فاصله‌ای برابر با طول بازو قرار گرفته‌اند. شخص A پای راست خود را به سمت پای چپ شخص B می‌گیرند. شخص B حرکت خود را از مسیر A می‌دهد. شخص B خارج می‌شود و همزمان پای راست خود را به جلو نیز از A می‌برد. شخص A مسیر خارج می‌شود و پای چپ خود را حرکت می‌دهد.	کید اند پلی.

سرعت کامل بروید.			
ضرب در دقیقه، 104 به طور خاص نسخه اصلی آهنگ. این ریتم در محدوده 95-115 ضرب در دقیقه نیز قابل استفاده است. "ماکارنا" کاملاً بی‌طرف از نظر ژانر است و در هر نوع آهنگی که پخش می‌شود، ظاهر می‌شود. قدرت آن در جهان‌شمولی آن نهفته است.	در Los del Rio، ۱۹۹۳. ابتدا یک ترانه پاپ اسپانیایی با تأثیرات فلامنکو بود. این آهنگ در سال ۱۹۹۶ به یک پدیده جهانی تبدیل شد. "ماکارنا" شناخته‌شده‌ترین الگوی رقص در آن دهه است. این رقص در عروسی‌ها، رویدادهای ورزشی و هر مکانی که گروهی از افراد قصد دارند با هم برقصند، صرف نظر از توانایی‌های فردی، اجرا می‌شود.	بازوی راست به جلو کشیده شده (کف دست رو به پایین). بازوی چپ به جلو کشیده شده (کف دست رو به پایین). بازوی راست چرخانده می‌شود (کف دست رو به بالا). بازوی چپ چرخانده می‌شود (کف دست رو به بالا). دست راست به شانه چپ. دست چپ به شانه راست. دست راست پشت سر. دست چپ پشت سر. دست راست روی باسن چپ. دست چپ روی باسن راست. هر دو دست به عقب. هر دو دست به جلو کشیده می‌شوند. حرکت دادن باسن‌ها (شیمر). چرخش یک چهارم به سمت چپ. تکرار.	مکارنا
		دو نفر به طور متناوب، حرکات پا را تکرار می‌کنند، به طوری که حرکاتشان با یکدیگر درهم تنیده می‌شوند بدون اینکه برخورد فیزیکی رخ دهد. چالش و مهارت این تمرین، زمان‌بندی است؛ هیچ‌کدام از افراد مورد ضربه قرار نمی‌گیرند و به نظر می‌رسد که ضربات پا از یکدیگر عبور می‌کنند.	

8. 4 — آرشیو معاصر (از سال 2000 تا کنون)

حرکات رقص محبوب امروزی به روشی متفاوت از دهه‌های ۸۰ و ۹۰ توزیع می‌شوند؛ شبکه‌های اجتماعی و ویدیوهای کوتاه جایگزین موزیک ویدئوها شده‌اند و به عنوان کانال اصلی انتقال اطلاعات عمل می‌کنند. یک حرکت می‌تواند ظرف ۴۸ ساعت در سطح جهانی شناخته شود. عمر این حرکات کوتاه‌تر است. اما خودِ این حرکات اغلب به سنت‌های قدیمی‌تر اشاره دارند که عمق بیشتری نسبت به منشا ویروسی آن‌ها ایجاد می‌کند.

سبک / BPM موسیقی	منشا / آنچه به آن اشاره دارد.	الگوی گام.	حرکت کنید.
ضرب در 80-110 دقیقه. هیپ هاپ، تِرَپ، آر اند بی. "دُگی" یک حرکت ریتمیک آهسته است و هویت خود را در سرعت‌های بالا از دست می‌دهد، زیرا در این حالت نمی‌توان به وضوح حرکت چرخشی شانه‌ها را احساس کرد.	Cali Swag District، سال ۲۰۱۰. نام این گروه از رپری گرفته شده و Lil Wil به نام برگرفته از آهنگ قبلی او با عنوان "My Dougie" (سال ۲۰۰۷) است. رقص اشاره‌ای دارد به "Dougie" حرکات موزون دهه ۹۰ موسیقی هیپ هاپ که به عنصر اصلی خود، یعنی حرکت چرخاندن شانه‌ها، تقلیل یافته است؛ حرکتی که حس اعتماد به نفس و بی‌خیالی را منتقل می‌کند.	وزن را به سمت چپ منتقل کنید. اجازه دهید شانه چپ به جلو و پایین حرکت کند، یک "شیب" ملایم در شانه ایجاد شود. این حرکت را با شانه راست معکوس کنید. عنصر کلیدی، شیب شانه است، نه حرکت پا. پاها نسبتاً ثابت هستند. تمام حرکت در قسمت تنه و شانه‌ها است که به طور متناوب به جلو می‌چرخند، یک شیب برای هر ضربه.	دوجی.
ضرب در 80-110 دقیقه. هیپ هاپ، آر اند بی، ترپ. این حرکات را می توان با سایر حرکات از دنباله "وِهیپ/نِی نِی" ترکیب کرد.	سیلنتو، ۲۰۱۵. رقص "نای نای" از شخصیتی به نام واندا در برنامه تلویزیونی "مارتین" الهام گرفته شده است. ویژگی خاص حرکات دست و بدن این شخصیت، الگویی برای یک رقص در محافل هیپ هاپ آتلانتا شد، قبل از اینکه سیلنتو آن را به شکل امروزی‌اش ساماندهی کند.	پاها را به اندازه کافی باز کنید. دست راست را صاف بالا، بالای سر، با آرنج کمی خمیده و مچ آزاد، بلند کنید. سمت راست بدن را کمی بالا بیاورید تا با دست همراه شود. دست و بدن به ریتم به سمت راست حرکت می‌کنند در حالی که پاها به آرامی جابجا می‌شوند. اساساً: یک دست بالا، بدن زیر آن حرکت می‌کند، پاها به آرامی جابجا می‌شوند. به طور خاص "Nae Nae" به انعطاف‌پذیری دست بلند شده مربوط است - مچ مهمترین بخش است.	"رقص "نای نای"
ضرب در ۱۳۰-۱۰۰ دقیقه. چندمنظوره - در موقعیت‌های مختلفی از جشن تولد کودکان تا صحنه‌های جشنواره‌ها استفاده می‌شود. رقص "فلوس" به شکلی که	راسل هورنینگ (که به "کید کوله پشتی" معروف است)، ۲۰۱۷ — این ویدیو به طور گسترده پخش شد، زمانی اجرا SNL که او در برنامه داشت. رقص "فلوس" اولین رقصی بود که از	هر دو دست را به سمت راست حرکت دهید، در حالی که همزمان لگن چپ را به سمت چپ می‌چرخانید (لگن و دست‌ها باید در جهت مخالف حرکت کنند). هر دو دست را از مرکز به	The Floss

رقص "الکتریک اسلاید" نیست، مختص یک نسل خاص است و نشان‌دهنده دوران پس از سال ۲۰۱۷ است.	طریق رسانه‌های اجتماعی پدید آمد و به شهرت جهانی دست یافت. این رقص به تکنیک "ایزوله کردن" در هیپ هاپ اشاره دارد: حرکت دادن قسمت بالایی و پایینی بدن به طور همزمان و در جهت مخالف.	سمت چپ حرکت دهید، در حالی که لگن راست را به سمت راست می‌چرخانید. این الگو سریع است؛ دست‌ها در هر چرخش از جلوی بدن عبور می‌کنند و هر بار از مرکز رد می‌شوند. سرعت مهم است: هرچه "فلوس" (حرکت) سریع‌تر باشد، جلوه بصری آن چشمگیرتر خواهد بود.	
ضرب در 130-150 دقیقه. موسیقی الکترونیک، به طور خاص سبک‌های سخت‌تر هاوس، تکنو و ترنس. رقص "شافل" (shuffle) به گونه‌ای طراحی شده است که برای موسیقی الکترونیک مناسب باشد، در حالی که حرکات "رانینگ من" (Running Man) و "کَبیج پچ" (Cabbage Patch) این ویژگی را ندارند.	ملبورن، استرالیا، اواخر دهه هشتاد میلادی، صحنه رِو (rave). این سبک به طور جهانی از طریق فرهنگ جشنواره‌های موسیقی الکترونیک در دهه‌های ۲۰۰۰ و ۲۰۱۰ شناخته شد. یکی از معدود رقص‌هایی که منشا آن مستقیماً از صحنه رِو بوده است، نه از هیپ هاپ یا پاپ.	پای راست را به جلو بیاورید و پای چپ را به آن نزدیک کنید. پای راست را به عقب برگردانید تا به حالت پا باز برسید. حرکت اصلی این است: ضربه زدن با پا، ضربه زدن با پا - به طور متناوب با هر دو پا، همراه با یک خاصیت پرشی مشخص. نسخه پیشرفته شامل حرکت دست مانند دویدن و تغییرات پیچیده در نحوه قرارگیری پاها است. "شافل" (Shuffle) به طور خاص یک حرکت روی زمین است - پاها نزدیک به زمین باقی می‌مانند و حرکتی لغزنده و سرکش دارند.	ملبورن شافل.
ضرب در 90-120 دقیقه. هیپ هاپ، تِرَپ. استفاده از صدا "The Woah" بهترین نتیجه را در آهنگ‌هایی می‌دهد که دارای صدای های‌هت یا اسنیر قوی و مجزا هستند که یک لحظه مشخص برای هماهنگ شدن ایجاد می‌کنند.	از محافل هیپ هاپ شهر شارلوت، کارولینای شمالی، سال ۲۰۱۹. انتشار گسترده در رسانه‌های اجتماعی. به تکنیک "Woah" رقص از رقص فانک "locking" دهه ۱۹۷۰ اشاره دارد - توقف ناگهانی و قاطع بر روی ضرب آهنگ با کل بدن - که در یک لحظه تکرار شده خلاصه می‌شود.	در یک ضرب قوی (معمولاً صدای های‌هت یا اسنیر)، تمام حرکت را متوقف کنید و بدن را در حالت ثابت قرار دهید - سپس فوراً به حرکت بازگردید. "واو" نشان‌دهنده توقف و تثبیت است، نه حرکت پیرامون آن. زمان‌بندی بسیار مهم است: توقف باید دقیقاً با ضرب همگام باشد، برای یک ضرب کامل نگه داشته شود، و سپس آزاد شود.	The Woah

8. 5 — آرشیو لاتین

رقص‌های لاتین، به احتمال زیاد، قدیمی‌ترین و مداوم در حال تکامل بخش از فرهنگ رقص معاصر هستند. سالسا، کومبیا، مرنگه، باچاتا و نوادگان آن‌ها همگی تأثیر خود را بر موسیقی الکترونیک و فرهنگ باشگاهی در طول نسل‌ها گذاشته‌اند. اینها حرکات تخصصی برای مکان‌های لاتین نیستند، بلکه ابزارهایی هستند که می‌توانند در زمینه‌های مختلف موسیقی، با توجه به شرایط، مورد استفاده قرار گیرند.

انتقال / سبک	عنصر اساسی.	چگونه به یک فضای رقص غیر لاتین منتقل می‌شود؟	محدوده ضربان قلب
مرنگ مارس.	ساده‌ترین راه برای شروع رقص لاتین، برای هر کسی. پای چپ در جای خود روی عدد ۱، پای راست در جای خود روی عدد ۲، تکرار کنید. همین است. راز آن: با هر قدم، کمی وزن را به پنجه پا منتقل کنید تا پاشنه بالا بیاید و لگن به طور طبیعی بالا برود. رقص مرنگوئه، راه رفتن در جای خود با تاکید بر حرکت لگن است. این رقص تغییرات بی‌شماری دارد، اما از اینجا شروع می‌شود.	گام مرنگ یک نوع ریتم اولیه است که به آن نزدیک‌ترین چیزی است که می‌توان به عنوان یک نقطه شروع جهانی در نظر گرفت. با سرعت ۱۰۰-۱۲۰ ضرب در دقیقه، این ریتم برای بسیاری از سبک‌های موسیقی غیر لاتین مناسب است. تاکید ریتمیک پا در مرنگ مستقیماً قابل استفاده در موسیقی هاوس است. اضافه کردن گام مرنگ به یک قطعه هاوس، ریتم صحیح را ایجاد می‌کند.	ضرب در ۱۳۰-۱۰۰ دقیقه. مرنگ، باچاتا، و کمی از سبک هاوس. قابل دسترس برای هر کسی با آموزش کوتاه مدت (۳۰ ثانیه).
گام کوئومبیا	رقص کومبیا بر اساس یک حرکت مشخص بنا شده است: همزمان-به پهلو-همزمان-به پهلو، به طوری که یک پا همیشه کمی قبل از بلند شدن، به آرامی حرکت می‌کند. پای چپ به سمت چپ قدم می‌زند، پای راست به آرامی حرکت کرده و در کنار آن قرار می‌گیرد، پای چپ دوباره به سمت چپ قدم می‌زند، پای راست به آرامی حرکت کرده و بسته می‌شود. این حرکت آرام (drag) است که رقص کومبیا را متمایز می‌کند.	موسیقی کومبیا با سرعت مناسب (۸۰-۱۱۰ ضرب در دقیقه) به خوبی در بسیاری از سبک‌های R&B و هیپ هاپ جای می‌گیرد. حرکت کشیده در رقص کومبیا، حسی از تأخیر و رهایی ایجاد می‌کند که مکمل سرعت‌های تِرَپ و هیپ هاپ ملایم است.	ضرب در 110-75 دقیقه. موسیقی کامبا، کمی هیپ هاپ و آر اند بی. کامبای کلمبیایی و مکزیکی نسخه‌های کمی متفاوتی از این حرکت را دارند - هر دو نسخه معتبر هستند و هر دو قابل انتقال هستند.
سالسا پایه	حرکت پایه سالسا شامل شش مرحله در هشت ضرب است. یک قدم به جلو با پای چپ (1)، یک قدم به جای خود با پای راست (2)، یک قدم به عقب به مرکز (3)، مکث (4). یک قدم به	حرکت پایه سالسا به ندرت در محیط‌هایی که موسیقی لاتین پخش نمی‌شود، قابل اجرا است؛ زیرا ریتم آن بسیار خاص است و با اکثر موسیقی‌های الکترونیک همخوانی ندارد. چیزی که	ضرب در 220-160 دقیقه (سنتی) - اما شمارش بر اساس 1-2-3 انجام می‌شود، بنابراین به طور موثر در سرعت 80-110 ضرب در دقیقه حس

می‌شود. خود "سالسا" نام این ژانر است.	قابل انتقال است، اصل "حرکت لگن در هر گام" و همچنین استفاده از "مکث به عنوان بخشی از رقص" است. این دو اصل در تمام سبک‌ها کاربرد دارند.	عقب با پای راست (5)، یک قدم به جای خود با پای چپ (6)، یک قدم به جلو به مرکز (7)، مکث (8). مکث‌ها در ضرب‌های 4 و 8 به اندازه مراحل مهم هستند؛ آن‌ها همان چیزی هستند که باعث می‌شوند سالسا رقصیدنی پرانرژی باشد، نه یک حرکت خسته کننده. همه حرکات از ناحیه لگن انجام می‌شوند.	

8. 6 — چرخش.

به دلیل اینکه شایستهٔ داشتن یک بخش جداگانه است.

چرخش، رایج‌ترین حرکت در هر رقص‌خانه‌ای، با هر سرعت (BPM) و در هر ژانری است. هر سنت رقصی، نسخه‌ای از آن را دارد. افراد در هر سطح مهارت می‌توانند نوعی از این حرکت را انجام دهند. و این، فوری‌ترین بیان فیزیکی شادی است که یک رقصنده می‌تواند به تنهایی ارائه دهد.

تغییرات	چه چیزی باعث می‌شود که [چیزی] درست به نظر برسد؟	چرخش پایه.
چرخش نیم‌گردان: ۱۸۰ درجه. قابل دسترس‌ترین نوع چرخش است. از آن برای تغییر جهت در طول یک انتقال موسیقی استفاده کنید. چرخش کامل: ۳۶۰ درجه. استانداردترین نوع چرخش است. این حرکت را با ضرب آهنگ مشخص، معمولاً ضرب اول یک قسمت موسیقی، اجرا کنید و روی ضرب اول قسمت بعدی فرود بیایید. چرخش دوگانه: شامل دو دور کامل است. برای انجام این حرکت در سرعت مناسب رقص، بازوها باید محکم باشند. بدون اینکه تسلط کافی به چرخش تک‌گردان داشته باشید، اقدام به اجرای آن نکنید. چرخش با کمک شریک: یک نفر دست دیگری را می‌گیرد و فردی که در حال چرخیدن است، از بازوی طرف مقابل برای ایجاد حرکت اولیه استفاده می‌کند. این نوع چرخش در انواع رقص‌ها مانند سوئینگ، سالسا، رقص‌های محلی و رقص‌های باشگاهی به طور گسترده استفاده می‌شود.	نقطه ای را در مقابل خود پیدا کنید و تا حد امکان، چشمان خود را بر روی آن نقطه ثابت نگه دارید، و در آخرین لحظه، سر خود را بچرخانید تا دوباره آن را پیدا کنید. این کار که "اسپاتینگ" نامیده می شود، از سرگیجه در طول چرخش های متعدد جلوگیری می کند. یک چرخش با اسپاتینگ مناسب، به طور تمیز انجام می شود. یک چرخش بدون اسپاتینگ، با لرزش همراه است. فرود: چرخش باید به نقطه مورد نظر برسد - تصمیم بگیرید که کجا قرار است فرود بیایید، به آنجا بروید و در آنجا ثابت بمانید. یک چرخشی که به آرامی متوقف می شود، شبیه از دست دادن کنترل است. یک چرخشی که با دقت فرود می آید، نشان دهنده یک تصمیم آگاهانه است.	روی پای چپ بایستید. اجازه دهید پای راست کمی فشار وارد کند تا چرخش ایجاد شود. پای چپ را به عنوان محور نگه دارید. دست‌ها را به سمت بدن بکشید (در جلوی سینه یا کنار بدن) تا سرعت چرخش افزایش یابد - این فیزیک تکانه زاویه‌ای است: وقتی جرم به محور چرخش نزدیک‌تر می‌شود، چرخش تسریع می‌یابد. هنگامی که چرخش کند شد، دست‌ها را رها کنید تا در ضرب بعدی به طور تمیز متوقف شوید.

چه زمانی باید چرخید: در طول انتقال یک عبارت موسیقیایی، زمانی که موسیقی حرفی را می‌زند و بدن شما می‌خواهد آن را تکرار کند. در هنگام بخش‌های آرامش‌بخش (بریک‌داون) زمانی که فضای کف رقص نسبتاً خالی است. هنگام قدم زدن در کف رقص، زمانی که موسیقی از شما این کار را طلب می‌کند. چرخش در هر لحظه‌ای امکان‌پذیر است – این یک علامت تعجب بداهه در حرکات رقص است.

8. 7 — وگینگ و بالروم: بایگانی که باید در اینجا باشد.

رقص ووگینگ، صحنه بال‌روم هارلم، دهه ۱۹۶۰ تا به امروز — که از طریق فیلم "پاریس در حال سوختن" (۱۹۹۰) به طور جهانی گسترش یافت و در جامعه جهانی بال‌روم ادامه دارد.

وقوینگ شایسته داشتن یک بخش جداگانه در این مجموعه است، زیرا این رقص، کامل‌ترین شکل از "رقص به عنوان بیان هویت" در قرن بیستم است. منشا آن به‌طور خاص متعلق به جوامع سیاه‌پوست و لاتینوی LGBTQ+ است و تأثیر خود را بر همه‌چیز از جمله لحظه پاپ مادونا در سال 1990 گرفته تا هرگونه "راه رفتن روی صحنه به عنوان رقص" که در مهمانی‌های سراسر جهان برگزار می‌شود، گذاشته است.

سبک	ویژگی اساسی.	چه چیزی را به هر کسی که آن را مطالعه می کند، آموزش می دهد؟
راه قدیمی	خطوط زاویه‌دار، حالت‌هایی که نگه داشته شده و سپس به حالت بعدی تغییر می‌کنند. حرکاتی که شبیه ژست‌های مد از مجله ووگ هستند — نام آن کاملاً گویا است. دقت بسیار زیاد در خط و زاویه.	حالت بدن یک انتخاب است. آن را با قاطعیت حفظ کنید. تعهد به حالت بدن، نه زیبایی خودِ حالت، تکنیک است.
راه جدید	انعطاف‌پذیری‌های غیرمعمول، حرکات با مفاصل انعطاف‌پذیر، زوایای شدید که محدودیت‌های انعطاف‌پذیری انسان را به چالش می‌کشند. کمال تکنیک در اجرای حرکات دشوار و طاقت‌فرسا.	بدن از آن چیزی که فکر می‌کنید، توانایی بیشتری دارد. تأثیر "New Way" بر رقص اصلی، دریچه‌ای به روی یک واژگان حرکتی جدید گشود که در غیر این صورت وجود نخواهد داشت.
وگ فیم.	شخصیت، ظرافت، و زنانه بودن که از طریق کل بدن ابراز می‌شود. پنج عنصر: راه رفتن (Catwalk)، حرکت اجرای حرکات (Duckwalk)، اردک‌سان دست، حرکات روی زمین، چرخش‌ها و خمیدگی‌ها. هر یک از این عناصر به طور جداگانه در مسابقات رقص سالنی امتیازدهی می‌شوند.	دیپ" – فرود آمدن به زمین با یک " حرکت کنترل‌شده و نمایشی – بخش پایانی و مشخصه‌ی اصلی "وگ فم" است. این حرکت، هم ورزشی، هم ظریف و هم نیازمند تعهد کامل است. "دیپی" که مرددانه باشد، "دیپ" محسوب نمی‌شود. "دیپی" که با تمام وجود انجام شود، یک نمایش است.

راهنمای انتقال (MOVE GUIDE) برای برنامه "RECOVERY KERNEL".

FINAL PUBLICATION ADDITIONS

بخش ۸.۸ — ۸.۱۱

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (الکترونیک) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Irish Step · The Bonfire · The Plant

این حرکات، حرکاتی هستند که خودِ فضای رقص ابداع کرده است.
از موزیک ویدیوها نیست. از استودیوهای رقص هم نیست. بلکه از جوامعی می‌آید که به یک زبان فیزیکی برای موسیقی نیاز داشتند، زبانی که قبلاً وجود نداشته است.

بخش ۸.۸ - آرشیو فرهنگ الکترونیکی

سنتوریون" - هر ژانر، جنبش خاص خود را ایجاد کرد. موسیقی نیازمند یک واکنش " فیزیکی بود که هنوز وجود نداشت. اینها نتایج آن هستند.

نشأت گرفتند و از طریق R&B برخلاف حرکات موجود در بخش‌های ۸.۲ تا ۸.۴ که از هیپ‌هاپ، پاپ و رسانه‌های اصلی منتشر شدند، حرکاتی که در این بخش آمده‌اند، توسط جوامع خاصی ابداع شده‌اند که صحنه‌های موسیقی الکترونیک را شکل دادند. این حرکات در موزیک ویدیوها وجود نداشتند. آن‌ها به صورت شفاهی، از فرد به فرد، از مکان به مکان و از یک صحنه به صحنه دیگر پخش شدند. برخی از آن‌ها برای نام‌گذاری دهه‌ها طول کشید. برخی هنوز بیشتر با نمایش توضیح داده می‌شوند تا با دستورالعمل.

برش دادن.

شکل‌دهی به موسیقی: صحنه‌های موسیقی الکترونیک بریتانیا - گاراژ، هاوس، UK تا کنون ۱۹۹۰ - از دهه الکترونیک، فانکی.

برش دادن اشکال، یک حرکت واحد نیست. بلکه یک فلسفه حرکتی است که مختص فرهنگ موسیقی الکترونیک بریتانیا است. "اشکال" الگوهای هندسی هستند که بدن در فضا ایجاد می‌کند - زوایا، خطوط، و موقعیت‌های خاصی که اندام‌ها به آن شکل می‌دهند و سپس بین آن‌ها تغییر می‌کنند. "برش دادن" آن‌ها، عمل ایجاد این انتقال‌ها به صورت ناگهانی و دقیق بر روی ضرب آهنگ است.

فرهنگ "کاتینگ" یک فرهنگ بصری است؛ این سبک از محیط‌هایی پدید آمد که در آن افراد به دقت حرکات رقص دیگران را مشاهده می‌کردند و به دقت و موسیقی‌پردازی، بیش از هر ویژگی دیگری،

اهمیت می‌دادند. فردی که "کاتینگ" انجام می‌دهد، همیشه در حال واکنش به لحظه خاص موسیقی است و هیچ الگوی ثابتی را تکرار نمی‌کند.

عنصر	چه معنایی دارد؟	چگونه آن را توسعه دهیم؟
شکل.	یک حالت خاص بدن که برای یک یا دو ضربه نگه داشته می‌شود، قبل از انتقال به حالت بعدی. بازو در زاویه‌ای مشخص قرار دارد. تنه دارای انحنایی مشخص است. پاها در وضعیتی خاص قرار دارند. فرم، هدف هندسی دارد - این یک موقعیت تصادفی نیست، بلکه یک موقعیت آگاهانه است.	در حالی که به موسیقی گوش می‌دهید، به بدن خود در آینه نگاه کنید. موقعیت‌هایی را پیدا کنید که با صدا همخوانی داشته باشند. هر موقعیت را یک ضرب نگه دارید، سپس به موقعیت بعدی بروید. شکل‌هایی که مناسب هستند، آنهایی هستند که وقتی به آن‌ها نگاه می‌کنید، فکر می‌کنید: بله، این دقیقاً همان چیزی است که این موسیقی در حال حاضر به نظر می‌رسد.
The Cut	انتقال بین اشکال. برش باید واضح باشد و همزمان با ضرب آهنگ، نه بین ضرب هستید، سپس A آهنگ‌ها. شما در شکل B در ضرب ۱ قسمت بعدی، به شکل منتقل می‌شوید. هیچ انتقال تدریجی وجود ندارد. این برش همزمان با رویداد موسیقیایی است که آن را ایجاد می‌کند.	ابتدا تمرین برش را انجام دهید، بدون اینکه نگران شکل‌ها باشید. در هر وضعیتی بایستید. با یک ریتم قوی: تمام قسمت‌های بدن خود را به طور همزمان تغییر دهید. دست‌ها از پایین به بالا حرکت می‌کنند. وزن از سمت راست به سمت چپ منتقل می‌شود. سر چرخانده می‌شود. همه اینها به طور همزمان، با ریتم. این همان برش است. پس از اینکه برش طبیعی شد، اشکال را اضافه کنید.
پاسخگویی موسیقایی	برش دادن اشکال، به طور خاص، رقص نیست. یک فرد ممکن است در یک آهنگ مشخص، در شب‌های مختلف، اشکال متفاوتی را برش دهد، زیرا این اشکال به آنچه که موسیقی در حال حاضر انجام می‌دهد واکنش نشان می‌دهند – مانند ضرب‌آهنگ، افزایش تنش، صدای سینتی‌سایزر خاص در ضرب سوم این قسمت، یا نت باس که به‌طور غیرمنتظره‌ای نواخته می‌شود.	به رویدادهای موسیقی که نیازمند واکنش هستند، توجه کنید. یک صدای سینتی‌سایزر با فرکانس بالا، نیازمند حرکتی سریع و به سمت بالا است. یک باس دراپ عمیق، نیازمند حرکتی سنگین و به سمت پایین است. یک نیازمند تجمع (build)، "قسمت "بیلد انرژی در بدن است. حرکات خود را با این رویدادها هماهنگ کنید، نه با زمان‌بندی.

محدوده ضرب در دقیقه (BPM): ۱۱۸-۱۳۵ BPM - شامل سبک‌های UK garage، UK house، UK funky و مقداری grime. این محدوده سرعت به اندازه‌ای سریع است که امکان برش دادن بین بخش‌های مختلف موسیقی وجود داشته باشد، اما به اندازه‌ای کند است که هر شکل و الگوی صوتی به وضوح قابل تشخیص باشد.

صحنه: کلوب‌های لندن، رویدادهای موسیقی UK garage، حال و هوای Boiler Room. در فرهنگ الکترونیک بریتانیا با یک سطح خاص از حرکات موزون (cutting shapes) سلیقه موسیقی و ظرافت در رقص همراه است. فردی که در یک رویداد الکترونیک بریتانیایی حرکات موزون انجام می‌دهد، برای مخاطبان اجرا نمی‌کند؛ بلکه در حال برقراری ارتباط با موسیقی است و حضار دعوت شده‌اند تا شاهد این تعامل باشند.

رقص ملبورن: واژگان فنی کامل

ملبورن شافل: صحنه ریمیکس زیرزمینی ملبورن، استرالیا - اواخر دهه 1980 (EDM) در دهه 2010، گسترش جهانی از طریق موسیقی الکترونیک.

بخش سوم این راهنما، حرکت "شافل" را در نقشه BPM معرفی کرد. این بخش، واژگان فنی کامل مربوط به آن را ارائه می‌دهد. شافل، مجموعه‌ای از حرکات مرتبط است که با یک عمل "پاشنه-پنجه"، یک کیفیت خاص تماس با زمین، و یک حرکت لغزنده مشخص می‌شود که آن را از هر حرکت دیگر در محیط موسیقی الکترونیک متمایز می‌کند.

پایه - T قدم.

چه شکلی است وقتی درست است؟	عنصر فنی کلیدی.	الگوی گام.
حرکت جانبی نرم و روان. بدن در یک ارتفاع ثابت باقی می‌ماند — هیچ گونه بالا و پایین آمدنی وجود ندارد. انتقال وزن افقی است، نه عمودی. دست‌ها به طور طبیعی آویزان هستند یا برعکس پای متقاطع حرکت می‌کنند. از دور: تصویری از فردی که به صورت جانبی حرکت می‌کند و این حرکت بسیار نرم و روان است، پاها تقریباً از زمین بلند نمی‌شوند.	اسلاید. پایی که دنبال پا قرار می‌گیرد، حرکت نمی‌کند بلکه روی سطح زمین سر می‌خورد. تمام ویژگی‌های "شافل" از (shuffle) لغزشی پای بعدی ناشی می‌شود. پاهایی که بالا رفته و حرکت می‌کنند شبیه راه رفتن هستند. پاهایی که سر می‌خورند شبیه شافل کردن هستند. چرخش انگشت پا در هنگام عبور. وقتی پا از جلو رد می‌شود، انگشت پا به سمت بیرون چرخانده می‌شود است. بدون "T" – این "میله چرخش انگشت پا، عبور شبیه یک زمین خوردن به نظر می‌رسد. با وجود آن، به نظر هدفمند می‌آید.	قدم راست به سمت راست برداشته می‌شود. پای چپ به آرامی به سمت راست حرکت می‌کند تا به آن ملحق شود. قدم راست دوباره به سمت راست برداشته می‌شود. پای چپ از جلوی پای راست عبور می‌کند، انگشت شست پا به سمت چپ اشاره دارد و شکل حرف "T" را ایجاد می‌کند). وزن بدن به پای چپ منتقل می‌شود. (آینه ای): پای چپ به سمت چپ برداشته می‌شود. پای راست به آرامی به سمت چپ حرکت می‌کند تا به آن ملحق شود. قدم چپ دوباره به سمت چپ برداشته می‌شود. پای راست از جلوی پای چپ عبور می‌کند، انگشت شست پا به سمت راست اشاره دارد. این الگو تکرار می‌شود و بین مراحل راست و چپ تغییر می‌کند. نتیجه یک الگوی لغزشی از پهلو به پهلو است که در پایان هر مرحله، گام متقاطع شکل حرف "T" را ایجاد می‌کند.

مرحله X – سطح متوسط

الگوی گام.	عنصر فنی کلیدی.	ارتباط با T-Step
با پاها به هم چسبیده: ضرب ۱: پای راست از روی پای چپ (جلو) رد می‌شود — هر دو پا قرار می‌گیرند، "X" اکنون در حالت راست روی چپ. ضرب ۲: پای چپ به سمت چپ باز می‌شود — پاها از هم جدا می‌شوند، در حالت ایستاده با پاهای باز. ضرب ۳: پای چپ از روی پای راست (جلو) رد می‌شود — حالت چپ روی راست، "X". ضرب ۴: پای راست به سمت راست باز می‌شود — پاها از هم جدا می‌شوند. این الگو یک "X" واقعی را روی زمین با مسیری که پای عبوری طی می‌کند، ترسیم می‌کند.	قدم "کراس" باید یک کراس واقعی باشد - پای جلو باید در مقابل پای عقب قرار بگیرد، نه کنار آن. یک کراس ظاهری ممکن است نامطمئن به نظر برسد. یک کراس واقعی، شکل X را ایجاد می‌کند. قدم "اوت" باید واقعاً باز باشد - حداقل عرض شانه. تضاد بین شکل X و حالت ایستاده باز، ریتم بصری حرکت را ایجاد می کند.	قدم‌های T و X را می‌توان در یک حرکت T دنباله ترکیب کرد. قدم X یک جانبی ایجاد می‌کند. قدم الگوی بصری ثابت ارائه می‌دهد. فرد ماهر، بسته به میزان فضای موجود و نوع موسیقی، بین این دو جابجا می‌شود.

The Running Man (نسخه الکترونیکی / تصادفی).

متفاوت از رقص "رانیگ من" دهه هشتاد در بخش ۸.۲. رقص "رانیگ من" با حرکت سریع، یک نسخه لغزنده و متحرک از همان توهم بصری است.

الگوی "راننده" متغیر.	چه چیزی آن را از نسخه هیپ هاپ متمایز می کند؟
پای راست به جلو حرکت می‌کند (کم‌ارتفاع – پایین‌تر از سطح زانو، انگشتان پا رو به بالا) در حالی که پای چپ به عقب سر می‌خزد روی زمین. پای راست با قسمت پاشنه به زمین می‌رسد و همزمان پای چپ به جلو حرکت می‌کند. پای چپ با قسمت پاشنه به زمین می‌رسد و همزمان پای راست به جلو حرکت می‌کند. این حرکت پاشنه-انگشت، حس لغزش را ایجاد می‌کند: ابتدا پاشنه روی زمین قرار می‌گیرد، سپس وزن به آرامی به سمت انگشتان منتقل می‌شود، در حالی که پای مقابل، حرکت خود را انجام می‌دهد.	حرکت "رانینگ من" در هیپ هاپ، زانو را بالا می‌آورد و پرش می‌کند. حرکت "رانینگ من" شافل، حرکات را پایین و روان نگه می‌دارد - ضربه یک کشش کم است، پا نزدیک به زمین باقی می‌ماند، فرود پاشنه-پنجه باعث ایجاد لغزش می‌شود تا پرش. نتیجه: حرکت "رانینگ من" در هیپ هاپ، ظاهری ورزشی و پرانرژی دارد. حرکت "رانینگ من" شافل، به نظر می‌رسد که بدن توسط یک جریان کشیده می‌شود - حرکت رو به جلو با حداقل تلاش. زمین، وسیله‌ای است، نه مانعی.

در X-Step و T-Step حرکات BPM. برای هر سه حرکت شافل: ۱۲۸ تا ۱۶۰ BPM محدوده در کل محدوده قابل Running Man موثرتر هستند. حرکت BPM محدوده ۱۳۰ تا ۱۴۵ به بعد دشوار می‌شود؛ در این سرعت، BPM اجرا است، اما حفظ کیفیت آن از ۱۵۵ حرکت بیشتر شبیه به ضربه زدن است تا لغزش.

DnB — واژگان مربوط به جنبش درام اند بیس.

که از فرهنگ Jungle در انگلستان: موسیقی DnB / Jungle موسیقی سرچشمه می‌گیرد، در سال‌های ۱۹۹۲ (soundsystem) سیستم‌های صوتی به طور رسمی از سال Drum and Bass تا ۱۹۹۴ ظهور کرد. موسیقی ۱۹۹۴. به بعد شکل گرفت

را ارائه داد: به صدای درام کیک با ریتم نصف (معادل ۸۰ ضرب DnB بخش ۳، دستورالعمل کلیدی برای این دروازه است. در اینجا .(ضرب در دقیقه ۱۸۰-۱۶۰) در دقیقه) بروید، نه به ریتم کامل بریک‌بی واژگان کامل آمده است.

Move	الگو	منشأ / زمینه فرهنگی	زمانی که ظاهر می‌شود.
جنگل اسکانک.	به پای راست تکیه کنید. پای چپ را به جلو و بیرون بکشید (یک ضربه کم به سمت جلوی-چپ). پای چپ را به مرکز برگردانید. به پای چپ تکیه کنید. پای راست را به جلو و بیرون بکشید (سمت جلوی-راست). برگردانید. خم شدن واضح است - قسمت بالایی بدن به عقب متمایل می‌شود، زیرا پا به جلو کشیده می‌شود و تعادل ایجاد می‌کند. این یک حرکت کوچک نیست.	موسیقی "اسکینک" که از فرهنگ صدا (sound system) کارائیبی نشأت گرفته، یک سبک موسیقی در رگای و دانسهال است که توسط موسیقی جانگل (jungle) اقتباس شد، زمانی که این سبک، فرهنگ صدا را با ضرب‌آهنگ‌های بریک‌بیت ترکیب کرد. وقتی موسیقی جانگل از "اسکینک" استفاده کرد، حافظه‌ای فیزیکی از ریشه‌های آن در جوامع مهاجر کارائیبی در لندن حفظ شد.	وقتی بیس‌لاین برجسته است و ریتم بریک‌بیت در بخشی با انرژی پیوسته (به جای اوج) قرار دارد. "اسکینک" برای لحظات بین بخش‌های اصلی موسیقی طراحی شده است، نه فقط برای قسمت‌های اوج.
مرحله‌ی DnB.	همانطور که در بخش ۳ توضیح داده شد: به ضرب آهنگ میانی (half-time) بروید. پای راست را به سمت جلو-راست، همزمان با ضرب آهنگ میانی (هر دو ضرب از شمارش سریع)، حرکت دهید. پای چپ را به سمت جلو-چپ، همزمان با ضرب آهنگ میانی بعدی، حرکت دهید. بدن با هر قدم کمی به جلو حرکت می‌کند و سپس به مرکز باز می‌گردد. به هر قدم، یک حرکت محکم (stomping) اضافه کنید؛ پا باید برسد، نه اینکه فقط لمس کند.	این مرحله، کیفیت تهاجمی و پرانرژی موسیقی گابر را با ریتم پیوسته موسیقی درام اند بیس ترکیب می‌کند. نکته کلیدی، حس "نیم‌ضرب" است: درام اند بیس، سریع‌ترین نوع موسیقی در این راهنما است که به طور طبیعی در کندترین سرعت حرکت احساس می‌شود.	در طول تمرین، مرحله به عنوان حرکت DnB پیش‌فرض برای هر کسی که ریتم نیم‌ضرب را پیدا کرده است، در نظر گرفته می‌شود.
The DnB Headnod	حرکات سر پیوسته که در بخش ۵ به عنوان	پاسخی طبیعی به ویژگی DnB خاص تولید موسیقی	در طول قسمت‌هایی با بیس‌های قوی و

ریتم‌های پیوسته.	این است: فرکانس زیربیس که در بدن حس می‌شود و ریتم سریع بریک‌بیتی که بالای آن قرار دارد، یک تجربه چندلایه ایجاد می‌کنند. حس "هَدنود" (تکانی سر) در سطح زیربیس وجود دارد.	مشکل‌ساز مطرح شده‌اند، مورد نظر نیستند. حرکت سر مخصوص موسیقی درام یک حرکت (DnB) اند بیس رو به جلو و پایین مشخص است که با ضرب آهنگ اصلی (half-time kick) هماهنگ می‌شود و برای لحظه‌ای در پایین‌ترین نقطه نگه داشته شده، سپس به حالت اولیه باز می‌گردد. این حرکت کند و سنگین است و با فرکانس‌های پایین همراه است، نه با ریتم‌های سریع‌تر. ترکیب این حرکت سر با قدم زدن (step) مخصوص موسیقی DnB باعث می‌شود که کل قسمت بالایی بدن در حس ضرب آهنگ اصلی شرکت داشته باشد.	
وقتی بیس بالا می‌رود. نه در هر ضرب، بلکه زمانی که خود خط بیس صعود می‌کند و امواج ایجاد می‌کند.	خطوط بیس موسیقی‌های Drum and Jungle و Bass دارای کیفیتی خاص، موج‌دار و پرانرژی هستند که از خطوط بیس مربعی شکل موسیقی تکنو یا صدای ضرب‌آهنگ ثابت موسیقی هاوس متمایز است. این "حس "موج‌گرفتگی (roll-through) پاسخ طبیعی بدن به این کیفیت است.	بسیار وقت است که از این روش استفاده می‌شود و نتایج خوبی به دست آمده است. در اینجا چند نکته مهم وجود دارد: * این روش برای همه مناسب نیست. * قبل از شروع، با پزشک خود مشورت کنید. * اگر در حین تمرین احساس ناراحتی کردید، فوراً متوقف شوید. * به بدن خود گوش دهید و به آن احترام بگذارید. [تصویر یک زن که در حال انجام این تمرین است] این تمرین را می توانید در هر مکانی انجام دهید، اما بهتر است در مکانی آرام و بدون مزاحمت باشید. همچنین، لباس های راحت بپوشید و کفش های خود را در بیاورید. برای شروع، به آرامی بایستید و چشمان خود را ببندید. چند نفس عمیق	چرخش کامل.

		بکشید و سعی کنید ذهنتان را از هرگونه فکر یا استرس دور کنید. حالا، به آرامی کمر خود را به جلو خم کنید تا احساس کشش در پشت خود داشته باشید. چند ثانیه در این حالت بمانید، سپس به آرامی صاف شوید. این حرکت را چند بار تکرار کنید. سپس، دستان خود را روی شانه‌های خود قرار دهید و به آرامی آن‌ها را به سمت جلو بچرخانید. چند ثانیه در این حالت بمانید، سپس به آرامی به وضعیت اولیه برگردید. این حرکت را نیز چند بار تکرار کنید. در نهایت، می‌توانید از حرکات کششی دیگر برای شادابی عضلات خود استفاده کنید. مهم این است که به بدن خود گوش دهید و هر کاری را که باعث ناراحتی شما می‌شود انجام ندهید.	

هاکن و موز.

حاکن (Hakken): صحنه گاببر/هاردموزیک هلندی - روتردام، اوایل دهه ۱۹۹۰. - "حاکن" به معنای خرد کردن یا بریدن در زبان هلندی است

Muzz: تلفیقی از فرهنگ جنوب آسیا و پاکستانی-بریتانیایی با موسیقی هاردموز، از دهه ۲۰۰۰ تا به امروز.

سنتوریون" - پا، ابزار است. بقیه، فقط لوازم جانبی هستند".

هاکن یکی از رقص‌های پرفشار بدنی در این راهنما است. با سرعت‌های گابر و هاردموزیک (۱۵۰-۲۲۰ ضرب در دقیقه)، انجام مداوم حرکت هاکن مشابه تمرینات تناسب اندام با شدت بالا است. همچنین، در بهترین حالت، هاکن یکی از زیباترین رقص‌هاست؛ دقت سریع حرکات پا به صورت متناوب در سرعت بالا، یک کیفیت مکانیکی مسحورکننده ایجاد می‌کند که بازتاب‌دهنده شدت مکانیکی موسیقی‌ای است که این رقص به آن تعلق دارد.

سبک	الالگو	یادداشت‌های فنی
حاکن پایه	پاها را به اندازه عرض شانه از هم باز کنید. در هر ضربه کوک: پای راست را به جلو و بالا بیاورید، و همزمان پای چپ را پایین بیاورید تا وزن روی آن قرار گیرد. در ضربه بعدی: پای چپ را به جلو بیاورید، و وزن را به سمت راست منتقل کنید. حرکات پا دقیقاً با ضربه کوک هماهنگ هستند. ارتفاع حرکت پا: در نسخه پایه، از مچ پا تا زانو. حرکت پا باید به جلو باشد، نه به طرفین. زانو بالا می‌رود، قسمت پایینی پا کشیده می‌شود، انگشتان پا بلند می‌شوند، و سپس انگشتان پا پایین می‌آیند، در حالی که وزن منتقل می‌شود.	بالای بدن: در حرکت پایه هاکن، نسبتاً ثابت است - دست‌ها آویزان هستند یا کمی منقبض شده‌اند. تقریباً تمام حرکات زیر کمر انجام می‌شوند. تضاد بین حرکت انفجاری پاها و بالاتنه کنترل‌شده، مشخصه بصری هاکن است. چالش سرعت: هاکن پایه در 160 ضرب در دقیقه، یک تمرین هوازی است. در 180 ضرب در دقیقه، یک تمرین ورزشی محسوب می‌شود. در 200 ضرب در دقیقه، نیاز به آمادگی جسمانی واقعی دارد. از انجام حرکات سریع و مداوم هاکن بدون آمادگی قبلی خودداری کنید.
حرکات تکان پیشرفته (تکان‌های بالاتر).	زانو به ارتفاع باسن یا بالاتر بالا می‌رود. ضربه پا، قسمت پایینی را به جلو امتداد می‌دهد تا پا به سمت جلو و به ارتفاع کمر یا بالاتر برسد. بازگشت سریع است - پا باید به سرعت برگردد و فرود بیاید تا وزن برای ضربه پا به طرف دیگر منتقل شود. این امر نیازمند قدرت عضلات خم کننده باسن و هماهنگی عضلات سریع است.	بدنه می‌تواند کمی به عقب خم شود، زیرا ضربه رو به جلو پیش می‌رود - همان اصل تعادل مخالف که در حرکات "جنگل اسکانک" وجود دارد، اما بسیار بیشتر. بدون این خم شدن به عقب، ضربات بسیار بالا، کل بدن را به جلو می‌کشند و تعادل مختل می‌شود. بازوها: برخی از سبک‌های هاکن، بازوها را به سمت جلو، برخلاف پای که ضربه وارد می‌کند، حرکت می‌دهند (مانند حرکت بازو در هنگام دویدن). برخی دیگر، بازوها را ثابت نگه می‌دارند. هر دو روش معتبر هستند.
مز - نسخه بریتانیایی	این سبک، ساختار متناوب ضربه پا را که در حرکتی به نام "هاکن" دیده می‌شود، دارد، اما با سرعت‌ها و ویژگی‌های	موز دنسفلور، بافت فرهنگی خاص خود را دارد. موسیقی این سبک، عناصری از موسیقی جنوب آسیا (ریتم‌های تبل،

ساختارهای ملودیک، و نمونه‌های صوتی از موسیقی بالیوودی یا پنجابی) را با صدای کوبنده هاردکور ترکیب می‌کند. رقصی که از این ترکیب حاصل می‌شود، نه صرفاً "هاکن" است و نه صرفاً "بانگرا". بلکه یک چیز سوم است، خاص برای آن جوامع و در آن رویدادها.	ظاهری متفاوت. موسیقی "موز" (سبکی هاردکور/خاص تحت تأثیر جنوب آسیا در بریتانیا) بستری ایجاد می‌کند که در آن سبک رقص ضربه پا از "هاکن" با سنت حرکتی "بانگرا" که در فضاهای شبانه جوامع مهاجرت‌کرده جنوب آسیا رایج است، ترکیب می‌شود. عنصر "بانگرا": برخی از حرکات رقص "موز" شامل درگیری عضلات تنه است که در "هاکن" سنتی دیده نمی‌شود؛ این یک مشارکت جزئی در قسمت بالایی بدن است که به حرکات بازوهای "بانگرا" اشاره دارد، در حالی که همچنان بر حرکت اصلی ضربه پا تأکید می‌شود.	

آمادگی جسمانی برای هاکن: اگر قصد دارید هاکن را با سرعت بالا انجام دهید، آمادگی‌های زیر خطر آسیب را کاهش می‌دهند: کشش عضلات خم کننده لگن قبل از مسابقه (حرکت تکراری بالا آوردن زانو، عضلات خم کننده لگن را به شدت درگیر می‌کند)، گرم کردن ساق پا و عضلات چهارسر ران (پای فرود در هر ضربه تحت فشار پلیمتریک قرار می‌گیرد) و مدیریت الکترولیت‌ها (هاکن به سرعت پتاسیم و منیزیم را از طریق تعریق در شدت بالا تخلیه می‌کند). پروتکل الکترولیتی "ضمیمه" مربوط به Recovery Kernel مستقیماً قابل اجرا است.

واژگان مربوط به سبک موسیقی دب‌استپ:

* **Bass (باس): صدای بم و عمیق**
* **Drop (دراپ): بخش اصلی آهنگ که با تغییر ناگهانی ریتم و شدت صدا همراه است.**
* **Wobble (ووبل): صدایی ارتعاشی و لرزان که معمولاً از سینتی‌سایزر تولید می‌شود.**
* **Synth (سینتی‌سایزر): دستگاهی برای تولید صداهای الکترونیکی.**
* **Tempo (تمپو): سرعت آهنگ، معمولاً بر حسب ضرب در دقیقه (BPM).**
* **Beat (بیت): ریتم اصلی آهنگ.**
* **Sample (سمپل): قطعه صوتی از یک آهنگ دیگر که در آهنگ جدید استفاده می‌شود.**
* **Loop (لوپ): تکرار مداوم یک بخش از آهنگ.**
* **Filter (فیلتر): ابزاری برای تغییر فرکانس‌های صدا.**
* **Resonance (رزونانس): تقویت برخی از فرکانس‌ها در صدا.**
* **Sub-bass (ساب‌باس): صدای بسیار بم که معمولاً توسط ساب‌ووفر پخش می‌شود.**
* **Mid-range (میج رنج): محدوده میانی فرکانس‌های صدا.**
* **Highs (هایز): فرکانس‌های بالا در صدا.**
* **EQ (اکولایزر): ابزاری برای تنظیم و تعدیل فرکانس‌های مختلف**

صدا.
* Compression (کامپرسور): ابزاری برای کاهش دامنه دینامیکی صدا، یعنی نزدیک کردن صدای بلند به صدای کم.
* Reverb (ریورب): افکت صوتی که پژواک ایجاد می‌کند.
* Delay (دیلی): افکت صوتی که تکرار کوتاهی از صدا ایجاد می‌کند.
* Automation (اتوماسیون): تغییر پارامترهای مختلف صدا در طول زمان، مانند حجم، فیلتر و غیره.
* Sidechain (سایدچین): تکنیکی که با استفاده از یک سیگنال صوتی، پارامترهای دیگری را کنترل می‌کند، معمولاً برای ایجاد جلوه‌های ریتمیک.
* Arrangement (آرنجمنت): ترتیب و ساختار بخش‌های مختلف آهنگ.
* Mastering (مسترینگ): مرحله نهایی تولید موسیقی که در آن صداها تنظیم و بهینه می‌شوند تا برای پخش آماده شوند.
* DAW (Digital Audio Workstation): نرم‌افزار برای ضبط، ویرایش و میکس صدا.
* VST (Virtual Studio Technology): پلاگین‌های صوتی که در DAW ها استفاده می‌شوند.
* Serum: یک VST محبوب برای تولید صداهای دب‌استپ.
* Ableton Live: یک DAW محبوب برای ساخت موسیقی دب‌استپ.
* FL Studio: یک DAW محبوب دیگر برای ساخت موسیقی دب‌استپ.
* Logic Pro X: یک DAW محبوب برای سیستم‌عامل macOS.
* Recovery Kernel
* Naloxone
* COMT
* DRD2
* MTHFR
* Blueprint
* findahelpline.com

رقص دوب‌استپ، دوب‌استپ بریتانیایی از جنوب لندن، ۲۰۰۱-۲۰۰۶، گسترش جهانی با سبک "برواستپ" مرتبط با اسکرلیکس، ۲۰۱۰-۲۰۱۴.

موسیقی دب‌استاپ واژگان حرکتی خاص خود را ایجاد کرد، زیرا موسیقی‌ای تولید می‌کرد که هیچ سنت رقص موجودی قادر به پاسخگویی به آن نبود. صدای باس لرزان، ریتم نیم‌ضرب، افت شدید بیس پس از سکوت طولانی، و نویزهای دیجیتالی نامنظم – همه اینها نیازمند واکنش‌های فیزیکی جدید بودند.

کیفیت در صورت درست بودن.	به چه چیزی در موسیقی واکنش نشان می‌دهد؟	چگونه آن را اجرا کنیم؟	حرکت کنید.
مثل یک عکس که در لحظه حداکثر انرژی گرفته شده باشد، بدن در وضعیتی است که درست قبل از انفجار قرار دارد. سپس، انفجار رخ می‌دهد.	افت بیس. سکوت قبل از آن. لحظه خاص اوج خروج انرژی. "درپ لاک" به واکنش بدن در برابر مکث قبل از رهاسازی اشاره دارد.	در مرحله‌ی آماده‌سازی (زمانی که موسیقی انرژی خود را برای رسیدن به اوج جمع می‌کند): تنش بدنی را افزایش دهید – دست‌ها بالا می‌روند، بدن به جلو خم می‌شود، عضلات منقبض می‌شوند. در دقیق‌ترین لحظه از اوج: تمام قسمت‌های بدن همزمان ثابت می‌شوند. سپس: با هر حرکتی که آهنگ در آن لحظه طلب می‌کند، آزاد شوید.	The Drop Lock
بدن ممکن است شروع به لرزیدن کند - یک نوسان سریع اما کنترل‌شده در تنه یا بازوها که با فرکانس لرزش مطابقت دارد. از راه دور: فردی که با موسیقی در فرکانسی پایین‌تر از ضرب‌آهنگ قابل مشاهده، هم‌نوایی می‌کند.	نوسانگر (LFO مدولاسیون که صدای (فرکانس پایین "ووبل" باس را ایجاد می‌کند. ووبل صدایی است که با یک پارامتر که در یک نرخ مشخص نوسان دارد، تولید می‌شود. بدن نیز می‌تواند با همان نرخ نوسان داشته باشد.	صدای "ووبل بیس" (صدای مشخص تولید موسیقی دوب‌استپ) به صورت ریتمیک نوسان می‌کند – این صدا با فرکانسی خاص پالس دارد. دست‌ها، تنه یا کل بدن خود را همگام با سرعت پالس ووبل حرکت دهید. این کار هماهنگ با ضرب آهنگ نیست؛ بلکه با فرکانس ووبل است که معمولاً سریع‌تر از ضرب آهنگ بوده و از نظر ریتمیک مستقل از آن است.	The Wobble
دقت رباتیک. توقف کامل است. تکرار دقیق است. بازگشت ناگهانی به حرکت. رقص گلیچ، از نظر فنی، چالش‌برانگیزترین بخش واژگان دوب‌استپ است زیرا نیازمند کنترل کامل بدن در لحظه‌ای است که ظاهراً تصادفی به نظر می‌رسد.	ماهیت دیجیتالی تولید موسیقی دوب‌استپ، شامل استفاده از صداهای ناشی از تجهیزات الکترونیکی و جلوه‌های صوتی به عنوان عناصر زیبایی‌شناختی. لکنت‌ها، تکرارها، و قطع شدن صداها - گاهی اوقات موسیقی صداهایی ایجاد می‌کند که شبیه به خطا به نظر می‌رسند. بدن به این صداها واکنش نشان می‌دهد.	زمانی که موسیقی دارای یک نقص دیجیتال است - مانند لکنت، تکرار یا یک خطا - بدن نیز با آن دچار لکنت می‌شود. در میانه حرکت: توقف. تکرار. ثابت ماندن در همان حالت. دوباره حرکت کردن. بدن، این خطای دیجیتالی را بازتاب می‌کند. این امر نیازمند واکنش سریع است - باید انتظار این نقص را داشت (با دانستن آهنگ) یا بلافاصله پس از شنیدن آن، اجرا شود.	The Glitch
قدرتمند، سنگین، و ریشه‌دار. بدن در حالت شناور نیست؛ بلکه محکم به زمین چسبیده است. هر ضربه با دقت وارد می‌شود.	خشونت فیزیکی برخی از قطعات موسیقی دوب‌استپ - صدای زیر بسیار قوی، ضربه بیس تحریف‌شده، و صداهای کوبشی ناگهانی. این	خطوط بیس تند و خشن موسیقی دب‌استپ، سبک کرامپ را وارد فضای موسیقی الکترونیک کرد. کرامپ یک سبک قدرتمند است که بر حرکات قفسه	عنصر کرمپ.

	موسیقی از نظر فیزیکی، ترسناک است. واکنش کرامپ، پاسخ مناسبی به این موضوع است.	سینه و ضربات پا تمرکز دارد و از جنوب مرکزی لس آنجلس سرچشمه می‌گیرد. این سبک شامل موارد زیر است: * گرفتن نفس عمیق (انبساط ناگهانی قفسه سینه با هر ضرب بیس) * حرکات بازوهای گسترده و قدرتمند * ضربات پا هماهنگ با ریتم عنصر کرامپ در رقص دب‌استپ، یکی از پرتحرک‌ترین سنت‌های حرکتی هیپ‌هاپ را به دنیای موسیقی الکترونیک آورد.	

صدای کلگ و رقص ایرلندی: موسیقی محلی که هرگز از زمین جدا نشد.

رقص کلگ (Clog Dance): جوامع صنعتی شمال انگلستان، از قرن هفدهم تا به امروز.
رقص ایرلندی (Irish Step Dance): ایرلند، از قرن هفدهم تا به امروز.

THE CENTURION – قدیمی‌ترین ساز کوبه‌ای که هنوز در دنیای رقص مدرن وجود دارد. این ساز هرگز از بین نرفته، فقط ظاهرش تغییر کرده است.

رقص کلگ و رقص ایرلندی، کنجکاوی‌های تاریخی نیستند. ژن آن‌ها در حرکات پا در هر سبک رقص الکترونیکی سریع موجود در این راهنما وجود دارد. حرکت پاشنه به پنجه در ملبورن شافل، مستقیماً با حرکت پاشنه به پنجه در رقص کلگ مرتبط است. ضربات سریع پا در هاکن، همان اصل رقص ایرلندی با سرعت چشمگیر را دنبال می‌کند: قدرت از طریق پا، سرعت از طریق پا، و یک قسمت بالایی بدن سفت که به پاها اجازه می‌دهد تا حداکثر کار را انجام دهند.

هر دو سنت، ویژگی مشترکی با فلسفه موسیقی الکترونیک در مورد ریتم دارند: آنها کوبشی هستند. بدن رقصنده، ابزاری است که با برخورد به زمین، صدا تولید می‌کند. این موضوع، یک تشبیه نیست، بلکه در رقص سنتی کلگ، کفش‌های چوبی رقصنده، واقعاً سازهای کوبه‌ای هستند. زمین، مانند یک طبل عمل می‌کند. بدن، آن را می‌نوازد.

سنّت	اصل فیزیکی اساسی.	چه چیزی به رقصنده مدرن در محیط‌های الکترونیکی می‌دهد؟
رقص کلگ شمالی انگلیسی.	کفش دارای یک زیره چوبی است که هنگام برخورد با زمین، صدای مشخصی ایجاد می‌کند. بنابراین، این رقص اساساً کوبه‌ای است؛ هر قدم، یک ضربه محسوب می‌شود. ریتم این رقص، همان صدای آن است. "دوچرخش سریع" (تعویض سریع پاشنه و پنجه)، "ضربه" (قرار دادن کل وزن بدن روی پا)، "ضرب پاشنه" (فشار آوردن به پاشنه در حالی که پنجه پایین می‌ماند): اینها واژگان اصلی هستند.	کنترل پاشنه و پنجه: توانایی فرود آمدن با پاشنه ابتدا و حرکت تدریجی به سمت پنجه، یا فرود آمدن با پنجه ابتدا و کنترل ورود پاشنه، مهارتی است که همان چیزی است که باعث ایجاد حس لغزش در رقص ملبورن شافل می‌شود. سنت استفاده از چکمه‌های چوبی (کلگ) برای قرن‌ها این مهارت را آموزش می‌داد. این اصل به طور مستقیم قابل انتقال است.
رقص ایرلندی	بدن سفت و محکم در قسمت بالایی و قدرت انفجاری در قسمت پایینی، مشخصه فیزیکی اصلی است. دست‌ها به طرفین آویخته هستند – کاملاً ثابت. تمام حرکات از ناحیه لگن به پایین انجام می‌شود. پاها الگوهای بسیار سریع، دقیق و هماهنگی از ضربه‌ها، پرش‌ها و حرکات ظریف را اجرا می‌کنند در حالی که تنه کنترل شده و سرپا باقی می‌ماند. بدن در قسمت بالاتنه آرام به نظر می‌رسد در حالی که پاها کارهای غیرممکنی را در قسمت پایین انجام می‌دهند.	اصل تقسیم‌بندی بدن: توانایی حفظ تعادل در حالی که قسمت بالایی و پایینی بدن همزمان حرکات کاملاً متفاوتی را انجام می‌دهند. این مهارت، همان مهارتی است که برای موارد زیر مورد نیاز است: * هاکن (پای فعال، قسمت بالایی بدن کنترل‌شده) * تشکیل اشکال (بازوها و پاها الگوهای مستقلی را اجرا می‌کنند) * حرکت "گلیچ" دب‌استپ (قسمت پایینی بدن به حرکت ادامه می‌دهد در حالی که قسمت بالایی بدن ثابت

		(می‌ماند. سنتی رقص ایرلندی، یک نمونه برجسته از این تقسیم‌بندی است.
انتقال به موسیقی الکترونیک.	در رویدادهای سای‌ترنس و هارد تکنو: به حرکات پا توجه کنید، هر کسی که الگوهای سریع ضربه زدن با پا را انجام می‌دهد، در واقع رقص پا (کلگ دنس) را با کفش‌های ورزشی اجرا می‌کند. بدنی که برای یک مهمانی در سال 2024 انتخاب شده است، ممکن است ارتباطی ناآگاهانه با سنت‌های موسیقی محلی 300 ساله داشته باشد.	تشخیص: وقتی حرکات سریع پا را در یک رقصخانه الکترونیکی مشاهده می‌کنید، این حرکات همان سنت فیزیکی رقص کلگ هستند. وقتی یک بدن بالایی سفت و همراه با حرکات انفجاری پا را در "هاکن" می‌بینید، این حرکات مبتنی بر اصول رقص ایرلندی هستند. تشخیص این موضوع به معنای کم ارزش جلوه دادن این سبک‌ها نیست، بلکه نشان‌دهنده عمق سنت ریتمیک انسانی است که این سبک‌ها به آن تعلق دارند.

خود را بهبود بخشید، به کاربرد عملی: اگر می‌خواهید مهارت‌های shuffle یا hakken و رقص ایرلندی نگاه کنید که به‌طور خاص بر تکنیک clog ویدیوهای آموزشی رقص پاشنه-پنجه و کنترل ضربه پا تمرکز دارند. آموزش‌هایی که قرن‌ها توسط رقصندگان فولکلور برای بهبود آن مهارت‌های خاص توسعه یافته‌اند، مستقیماً قابل استفاده در واژگان رقص موسیقی الکترونیک هستند. این یک نوع آموزش جانبی نیست، بلکه دسترسی به همان منبع است.

بخش ۸.۹ — دو تیپ شخصیتی که هیچ‌کس نام نمی‌برد.

سنتوریون" - بعضی افراد مانند آتش هستند. بعضی دیگر مانند گیاه. هر دو درست " هستند. هیچ‌کدام اشتباه نیستند.

هر رقص‌دانسی، آن‌ها را دارد. هیچ‌کس به طور رسمی آن‌ها را شناسایی نمی‌کند. آن‌ها در هیچ راهنمای آموزشی تدریس نمی‌شوند. اما آن‌ها به همان اندازه واقعی هستند که حرکات "تی-استپ" و "الکتریک اسلاید"، و این حرکات، اشکال فیزیکی ثابتی هستند که در مکان‌های مختلف، در طول دهه‌ها و در قاره‌های گوناگون دیده می‌شوند، و به همین دلیل، می‌توان آن‌ها را به عنوان الگوهای واقعی از حرکت انسان در یک محیط موسیقیایی در نظر گرفت.

آنها بیشتر در زمانی که یک رقصنده در ارتفاع قرار دارد، به وضوح دیده می‌شوند - روی یک بلندگو، یک سکو، یک جعبه رقص، یا یک جایگاه سخنرانی. وقتی که رقصنده بالاتر از جمعیت قرار می‌گیرد و تمام نگاه‌های سالن به او معطوف است، افراد تمایل دارند ناخودآگاهانه به یکی از این دو تیپ شخصیتی فرو بروند. این اتفاق نه از روی انتخاب، بلکه از روی غریزه رخ می‌دهد. موسیقی و ارتفاع با هم چیزی را درباره‌ی چگونگی تمایل بدن برای حضور در جهان آشکار می‌کنند.

آتش.

روی زمین - برخی افراد در اوج موسیقی، مانند آتشی می‌شوند. آن‌ها به سمت بالا می‌روند، گسترش پیدا می‌کنند و جرقه می‌زنند.

رقصنده "آتش" روی جعبه یک پدیده فیزیکی خاص و متمایز است. بدن به سمت بالا و بیرون منبسط می‌شود. دست‌ها دراز می‌شوند. انگشتان کشیده شده و باز می‌شوند. حرکت دارای جهت رو به بالا است - یک ویژگی صعودی، تمایل به دستیابی به ارتفاع بیشتر از آنچه جعبه ارائه می‌دهد. بدن سعی می‌کند بزرگتر از اندازه خود باشد.

مسئولیت موقعیت ممتاز.	حرکات	ویژگی‌های فیزیکی
رقصنده در جعبه، یک سیگنال بصری است. افرادی که زیر آنها هستند، به سمت بالا نگاه می‌کنند. انرژی رقصنده در جعبه قبل از هر رقصنده دیگری در اتاق، منتقل می‌شود. جمعیت نزدیک، انرژی خود را از فردی که در ارتفاع بالاتر قرار دارد، می‌گیرد. این موضوع، مسئولیتی ایجاد می‌کند: شما سیگنال را تقویت کرده‌اید. هر چیزی که از جعبه منتشر می‌کنید – بی‌تفاوتی، اجرا، شادی واقعی، ارتباط – به جمعیت اطراف منتقل می‌شود. رقصنده‌ای که "آتش" واقعی را منتقل می‌کند (نه فقط اجرای آتش)، فضا را روشن می‌کند. رقصنده‌ای که در حال	THE REACH: یک یا هر دو دست به طور کامل به سمت بالا کشیده می‌شوند، انگشتان باز هستند انگار چیزی را از بالا می‌گیرند. دست سفت نیست - یک موج خفیف از شانه تا آرنج و انگشتان حرکت می‌کند، انگار که دست مانند شعله‌ای است که در نوک آن باریک می‌شود. THE SPARK: حرکات سریع و بیرونی دستان از یک موقعیت مرکزی - نوک انگشتان به طور مکرر باز شده و رها می‌شوند، مانند جرقه هایی که از آتش خارج می شوند. حرکت پرانرژی و با فرکانس بالا در دست ها در حالی	جهت حرکت به سمت بالا است. دست‌ها بالاتر از سر، نه در کنار بدن، قرار می‌گیرند. جناغ سینه بالا می‌رود و قفسه سینه به سمت جمعیت باز می‌شود. چانه بالا می‌رود. وزن به سمت جلو، روی پنجه پا منتقل می‌شود، گویی که بدن قصد پرش دارد. گسترش: فضای اشغال شده توسط بدن در حداکثر مقدار خود است. دست‌ها باز هستند، پاها با فاصله‌ای بیشتر از آنچه کف زمین اجازه می‌دهد، قرار دارند و کل سطح بدن به کار گرفته شده است.

"اجرای" سوختن است، باعث می‌شود جمعیت احساس سردی کند.	که بقیه بدن کنترل بیشتری دارد. THE SWAY: کل بدن به سمت چپ و راست خم می‌شود. پاها، نه کمر. یک پاندول تمام بدن، مانند شعله‌ای که در باد حرکت می‌کند. عرض نوسان با انرژی موسیقی افزایش می‌یابد.	

در دسترس است: Bonfire فاز نزولی: قدرتمندترین حرکت تک‌نفره‌ای که برای رقصنده هر دو دست به حداکثر ارتفاع بالا می‌روند و سپس با ضربه بیس، به آرامی پایین می‌آیند - یک حرکت کنترل‌شده رو به پایین که همزمان با ضرب بیس انجام می‌شود. تماشاگران زیر این حرکت را مانند علامت شروع یک قطعه موسیقی از طرف رهبر ارکستر دریافت می‌کنند. این یک نفس جمعی است.

چشم‌ها: چشمان رقصنده "بون‌فایر" اهمیت دارند. چشم‌هایی که به سمت جمعیت نگاه می‌کنند، با افراد ارتباط برقرار می‌کنند و لبخند واقعی می‌زنند - این کار تبادل انرژی واقعی ایجاد می‌کند. چشم‌های بسته در خلسه خصوصی در یک مکان عمومی، فرصتی از دست رفته است. شما روی سکو هستید. حضور داشته باشید.

گیاه.

روی زمین – برخی افراد وقتی موسیقی پخش می‌شود، ثابت می‌شوند. ریشه دوانده در پایین. تکان خوردن در بالا. همه چیز در حال حرکت از یک مرکز که تکان نمی‌خورد.

رقصنده گیاه، تیپ شخصیتی مکمل آتش است. جایی که آتش به سمت بالا حرکت می‌کند، گیاه به سمت پایین می‌رود؛ وزن کاهش می‌یابد، ارتباط با زمین عمیق‌تر می‌شود، ریشه‌ها در خاک فرو می‌روند. و سپس، از این ریشه، کل قسمت بالایی بدن آزاد می‌شود. شاخه‌ها حرکت می‌کنند در حالی که تنه ثابت است.

در کجا ظاهر می‌شود؟	حرکات	ویژگی‌های فیزیکی
موسیقی سایکوترنس، با کیفیتی ارگانیک و چرخشی خاص. موسیقی دانس استایل آرام و الکترونیک طبیعی. اجراهای غروب خورشید در جشنواره‌های فضای باز. لحظاتی در هر رویدادی که موسیقی به بخش مینیمال‌تر و بافتی تبدیل می‌شود. نیز ممکن است در "The Plant" رویدادهای پرانرژی در لحظات "بازیابی" ظاهر شود - زمانی که موسیقی به طور خلاصه ملایم‌تر می‌شود، "Bonfire" ممکن است	THE SWAY: حرکت بدن به طرفی که باد فرضی می‌وزد. این حرکت نباید مکانیکی و رفت و برگشتی باشد، بلکه باید یک تغییر جهت سیال داشته باشد که نقطه پایانی ثابتی ندارد. حرکت بدن تا زمانی ادامه دارد که چیزی آن را تغییر دهد، سپس به سمت دیگری می‌رود. THE WAVE: یک حرکت سیال که از یک دست عبور می‌کند، از طریق تنه به دست دیگر منتقل می‌شود. این یک تکانه پیوسته در کل قسمت	ریشه‌دار: پاها پهن، وزن پایین، زانوها با انحنای جزئی و دائمی. بدن به کف زمین متصل است، نه اینکه از آن جدا شود. حسی از سنگینی وجود دارد؛ رقصندهٔ Plant طوری به نظر می‌رسد که Dance دقیقاً در همان جایی که ایستاده متعلق است و هیچ وزشی نمی‌تواند او را از آنجا جابجا کند. آزاد: از ناحیه باسن به بالا، بدن سیال است. همان وزشی که نمی‌تواند پاهای او را حرکت دهد، به نظر می‌رسد که همه چیز بالای

تبدیل "Plant" برای یک قسمت به شده و سپس دوباره به حالت اولیه خود بازگردد. این الگو ثابت نیست.	بالایی بدن است. این حرکت نباید یک چرخش بدن باشد (که ستون فقرات را به صورت جداگانه درگیر می‌کند)، بلکه باید یک موج باشد - یک انرژی واحد که از طریق یک ماده انعطاف‌پذیر عبور می‌کند. THE UNFURL: از حالت بازوهای بسته یا نزدیک به بدن، یک گسترش آهسته به سمت بیرون - مانند یک گیاه که در حال باز کردن برگ است. دست جلوتر می‌رود، بازو دنبال آن حرکت می‌کند، شانه نیز دنبال بازو حرکت می‌کند.	کمر را به حرکت درمی‌آورد. بازوها به طور طبیعی امتداد یافته و جهت خود را در منحنی‌های نرم تغییر می‌دهند. سر خم شده و دنبال می‌کند. ستون فقرات موج‌دار است.

گیاه در باد در مقابل گیاه در هوای ساکن: کیفیت محیطی که تصور می‌شود، بر کیفیت حرکت تأثیر می‌گذارد. یک نسیم ملایم، حرکات کوچک، ظریف و مداوم ایجاد می‌کند. یک باد قوی، تغییرات جهت بزرگتر و چشمگیرتری ایجاد می‌کند. طوفان، آشفتگی کنترل‌شده‌ای را به وجود می‌آورد؛ ریشه‌ها ثابت می‌مانند در حالی که شاخه‌ها واقعاً مورد آزمایش قرار می‌گیرند. محیط بادی فرضی را با انرژی موسیقی مطابقت دهید. گیاه سرعت نوسان ثابتی را انتخاب نمی‌کند، بلکه به "آب و هوای" موسیقی واکنش نشان می‌دهد.

چشم‌ها: معمولاً چشم‌های رقصنده "گیاه" تا حدی بسته است، یا دارای حالتی نرم و غیرمتمرکز است - به هیچ چیز خاصی نگاه نمی‌کند، بلکه همه چیز را دریافت می‌کند. این در مقابل نگاه متمرکز "آتش" قرار دارد. هر دو حالت برای تیپ شخصیتی مربوطه صحیح هستند.

پروتکل رقص در جعبه.

"سنتوریون" - شما درخواست ارتقا را پذیرفتید. اکنون مسئولیت آن را نیز بپذیرید.

هنگامی که روی یک جعبه رقص، بلندگو، سکو یا جایگاه در هر مکانی قرار می‌گیرید:

1. قبل از اینکه وارد صحنه شوید، بدانید که چه نوع شخصیتی دارید. شما امشب کدام یک هستید؟ "آتش" به انرژی جمعیت نیاز دارد و در عوض، انرژی خود را به آنها بازمی‌گرداند. "گیاه" به فضای داخلی نیاز دارد و باید مورد احترام قرار گیرد، نه اینکه فقط برای اجرا باشد. دانستن اینکه شما کدام یک هستید، به شما می‌گوید که آیا باید تماس چشمی برقرار کنید (آتش) یا چشمان خود را ببندید (گیاه).
2. قبل از انتخاب محل، محیط را بررسی کنید. انرژی جمعی در کجا قوی‌تر است؟ اگر شما یک "شعله" هستید (انرژی شما مکمل انرژی آن‌ها و انرژی آن‌ها مکمل انرژی شماست)، خودتان را نزدیک به آن قرار دهید. اگر شما یک "گیاه" هستید (شما برای انجام کار خود به فضای دور از انرژی جمعیت نیاز دارید)، خودتان را در لبه قرار دهید.
3. از همان لحظه‌ای که وارد می‌شوید، تمام‌قد در آن باشید. یک رقصنده جعبه‌ای که مردد است، بدتر از این است که اصلاً رقصنده جعبه نباشید. اگر تصمیم به شرکت می‌کنید، بدانید که قصد دارید دیده شوید. با هدف و آگاهی دیده شوید.
4. وقتی که باید از ارتفاع پایین بیایید، بدانید. رقصنده‌ای که چهار ساعت در حالت معلق مانده است، دیگر یک نشانه نیست؛ بلکه به یک وسیله تبدیل شده است. انرژی ایجاد شده توسط این

حالت از تازگی و تعهد ناشی می‌شود، و هر دوی آن‌ها محدودیت زمانی دارند. قبل از اینکه فضا برای شما دیگر جذاب نباشد، پایین بیایید.

5. یک نفر را دعوت کنید. رقصندهٔ تنها که برای تماشاچیان اجرا می‌کند، یک نوع انرژی است. دو نفری که روی جعبه با هم می‌رقصند - بون‌فایر و پلنت، یا دو بون‌فایر، یا دو پلنت - یک گفتگوی بصری ایجاد می‌کنند که تماشاچیان آن را به عنوان یک مکالمه، نه یک اجرا، تجربه می‌کنند. از کسی دعوت کنید.

راهنمای کامل: یادداشت انتشار.

"سنتوریون" - هر چیزی که باید در کتابخانه باشد، اکنون در کتابخانه است.

راهنمای انتقال هسته بازیابی اکنون شامل موارد زیر است، در بخش‌های مختلف و این نسخه نهایی:

- بخش ۰: آشنایی با محل برگزاری – پیاده‌روی هوایی، دی‌اکسید کربن و اکسیژن، فاصله ایستگاه‌های آب‌رسانی، ایستگاه‌های استراحت، رقص گروهی.
- بخش ۱ تا ۳: مبانی (انتقال وزن، سه حرکت جهانی)، حرکات وام گرفته شده (تانگو، چا-چا، ضربه BPM در هفت محدوده تمپو)، نقشه.
- بخش‌های ۴ تا ۷: مشکل تلفن، آنچه واقعاً اشتباه به نظر می‌رسد، نقشه تمرین و میزان کالری مصرفی، جنبه رقابتی و تعامل.
- بخش ۸: کتابخانه کامل حرکات کلاسیک — حرکات فرمی، آرشیو دهه ۸۰، آرشیو دهه ۹۰، آرشیو زیرفرهنگ‌های الکترونیکی، "Ballroom" و "Vogueing"، "The Spin"، معاصر، آرشیو لاتین (حرکات "T-Step/X-Step/Running Man"، واژگان "DnB"، "Hakken" و "Muzz")، "Clog" و رقص ایرلندی با مراحل "Cutting Shapes"، "Melbourne Shuffle".
- بخش ۸.۹: دو نمونه تیپ شخصیتی نامشخص، یعنی "شعله" و "گیاه"، همراه با پروتکل رقصنده جعبه.
- بخش ۹: آنتروپی رقص و نجات بین نسلی.

هر حرکتی در این راهنما توسط فردی در یک اتاق با موسیقی ابداع شده است، کسی که به دنبال راهی برای حضور در آن بود. این راهنما جایی به پایان می‌رسد که رقص آغاز می‌شود: در لحظه‌ای که الگوهای حرکات اهمیت کمتری پیدا می‌کنند و تکانه ای که آن‌ها را ایجاد کرده مهم‌تر می‌شود.

مراحل را بدانید. سپس آن‌ها را فراموش کنید. کاری را انجام دهید که موسیقی از شما می‌خواهد.

— — —

راهنمای کامل برنامه "RECOVERY KERNEL"

بخش ۰ · بخش‌های ۱ تا ۷ · بخش ۸ (۸.۱ تا ۸.۹) · بخش ۹

سری "دانستنی‌های کف رقص" از پروژه‌ی "هسته بهبودی".

کف زمین زنده می‌ماند وقتی کسی از ترک کردن آن خودداری کند.

بخش ۹

آنتروپی رقص و نجات بین نسلی.

علم از بین رفتن فضای رقص. حرکتی که می‌تواند آن را احیا کند.

رقص آشوب: فیزیک یک کف رقص در حال زوال.

**سانچوریون" - آنتروپی یک استعاره نیست. بلکه چیزی است که اتفاق می‌افتد زمانی "
.که انرژی از یک سیستم سریع‌تر از ورود به آن خارج می‌شود**

در ترمودینامیک، آنتروپی تمایل یک سیستم بسته به سمت بی‌نظمی است - به سمت حالت‌هایی با انرژی کمتر سازمان‌یافته. در یک سالن رقص، آنتروپی تمایل جمعیت به سمت نشستن است. این، تخلیه تدریجی کف سالن است. هنرمندی که برای تماشاچیان کمتری اجرا می‌کند. جمعیتی که با رقص وارد شده‌اند اما اکنون نشسته اند. مکانی که در ساعت 10 شب پرجنب‌وجوش بود و تا ساعت 1 بامداد آرام شد.

اجراهای مکان‌های تفریحی برای سالمندان — رویدادهایی که مخاطبان آن‌ها عمدتاً افراد مسن هستند، رویدادهایی که در ابتدا با استقبال خوبی مواجه شده‌اند و به سرعت اوج گرفتند، گروه‌هایی که به اجرای آثار هنرمندان دیگر می‌پردازند و برنامه‌های نوستالژیک، و همچنین دی‌جی‌های برجسته که مخاطبانشان سی سال است که از آن‌ها طرفدار هستند — این‌ها زمینه‌های خاصی هستند که در آن‌ها "آنتروپی رقص" بیشترین و مهم‌ترین تاثیر را دارد. مخاطبان در این مکان‌ها، از هر گروه سنی دیگری در سایر مکان‌ها، دانش بیشتری در مورد رقص دارند. آن‌ها عاطفه بیشتری نسبت به موسیقی نشان می‌دهند. با این حال، آن‌ها همچنین پاهای خسته‌تری دارند، دهه‌ها مهار اجتماعی را تجربه کرده‌اند و دلایل بیشتری برای تماشای برنامه از روی صندلی به جای شرکت فعال در آن دارند.

9. 1 — فیزیک رقص: آنتروپی

چگونه اثرات آن تشدید می‌شود؟	چه شکلی است؟	مکانیسم آنتروپی.
هر خروج، احتمال خروج‌های بعدی را افزایش می‌دهد. نرخ خروج به صورت غیرخطی افزایش می‌یابد زمانی که توده بحرانی از دست می‌رود. یک سالنی که در ساعت ۱۱ شب پر بود، می‌تواند تا ساعت ۱۱:۴۵ شب کاملاً خالی شود، و این اتفاق بدون هیچ تغییری در کیفیت موسیقی یا شور و اشتیاق جمعیت رخ می‌دهد - فقط به دلیل مکانیسم "مجوز اجتماعی".	کف سالن در اوج شلوغی، ۷۰ درصد پر بود. یک گروه برای استراحت رفتند. رقصنده‌های باقی‌مانده احساس کردند که بیشتر دیده می‌شوند. دو گروه دیگر به سمت لبه‌ها حرکت کردند. اکنون کف سالن ۴۰ درصد اشغال شده است. دی‌جی این موضوع را از پشت دستگاه می‌بیند. رقصنده‌های باقی‌مانده حس می‌کنند که انرژی تغییر کرده است. افراد بیشتری آنجا را ترک می‌کنند.	کاهش توده بحرانی: کف رقص به حداقل تراکم از افراد فعال برای حفظ انرژی خود نیاز دارد. در صورتی که این حد نصاب رعایت نشود، افرادی که ممکن بود به رقص ادامه دهند، احساس آسیب‌پذیری و خجالت می‌کنند و ترجیح می‌دهند بنشینند.
هنرمند با فضای سالن هماهنگ می‌شود و برای مخاطبان نشسته اجرا می‌کند، نه برای کسانی که ایستاده‌اند. این موضوع مجوز رقص را بیشتر محدود می‌کند. آنتروپی از طریق واکنش هنرمند به آن افزایش می‌یابد.	تماشاگران نشسته، ارزیابی می‌کنند. آن‌ها تشویق می‌کنند یا نمی‌کنند. آن‌ها به تلفن خود نگاه می‌کنند یا خیر. آن‌ها تبدیل به مخاطبانی منفعل برای یک اجرای زنده می‌شوند که برای مشارکت فعال طراحی شده است. هنرمند می‌تواند این تغییر را حس کند.	تله تماشاگر: مخاطبانی که در سالن طراحی شده برای رقص نشسته‌اند، به جای شرکت کردن، فقط تماشا می‌کنند. تماشاکردن نیازمند کیفیت است. شرکت کردن تنها نیازمند تمایل است.
وقتی مخاطبان مسن‌تر می‌نشینند، افرادی را از سالن خارج می‌کنند که عمیق‌ترین دانش موسیقیایی را دارند، بیشترین سابقه آشنایی با هنرمند را داشته‌اند و بیشترین تعهد عاطفی را به این رویداد دارند. سالن جوان‌تر و کم	شخص مسن حاضر در یک مکان، ممکن است ننشیند زیرا نمی‌خواهد برقصد، بلکه به این دلیل است که مطمئن نیست رقص او مورد استقبال قرار خواهد گرفت یا مورد تمسخر. آن‌ها عمیق‌ترین ارتباط را با موسیقی موجود	عوامل مربوط به سن: خستگی جسمانی، ناراحتی مفصلی، محدودیت‌های اجتماعی انباشته‌شده، احساس اینکه رقص "فقط برای

ارتباط‌تر می‌شود. این تغییر، نوعی از دست دادن دانش است، نه فقط از دست دادن انرژی.	در آن فضا دارند. آن‌ها کمترین تعداد همسالان قابل مشاهده را روی زمین می‌بینند.	جوانان" است – همه اینها باورهای نادرستی هستند که وقتی عملی می‌شوند، به واقعیت تبدیل می‌شوند.

۹.۲ — نجات بین نسلی

سنتوریون" - فردی که از زمانی قبل از تولد شما مشغول رقص بوده، چیزی دارد که " شما ندارید. آن را بیاموزید.

این بخش، مهم‌ترین قسمت این راهنما است و در لحظه‌ای که شرایط بحرانی می‌شود. هیچ تکنیکی، هیچ الگوی حرکتی، و هیچ حرکت امانت گرفته شده از تانگو و چا-چا، به اندازه‌ی این عمل اجتماعی اهمیت ندارد، زمانی که کف سالن در حال فروپاشی است و یک فرد مسن در حاشیه نشسته و نظاره‌گر است.

ترتیب نجات بین نسلی.

1. فرد مسن حاضر در حاشیه را پیدا کنید – کسی که به کف زمین نگاه می‌کند و چهره‌ای دارد که نشان‌دهنده عمق آشنایی او با این موسیقی است، اما هنوز تصمیم نگرفته است که آیا امشب باید در آن شرکت کند یا خیر.
۲. تماس چشمی برقرار کنید. لبخند بزنید - با صمیمیت. دست خود را دراز کنید یا یک حرکت کوچک برای دعوت کردن به همراهی انجام دهید. این نباید یک حرکت نمایشی باشد، بلکه باید واقعی باشد.
3. اگر به شما ملحق شوند: فوراً شروع به تقلید از رفتار آنها کنید. نه از رفتار خودتان. از رفتار آنها. به آنچه انجام می‌دهند توجه کنید و آن را تکرار کنید. آنها دانش‌آموز شما نیستند. شما دانش‌آموز آنها هستید.
بسیار خب، من آماده‌ام. لطفاً متن مورد نظر را ارائه دهید.
۵. در کنارشان بمانید. به جای دیگری نروید. عمل همراه بودن با آنها، یعنی اینکه کسی عمداً انتخاب کند که با آنها برقصد و نه روبروی آنها، همان چیزی است که باعث می‌شود آن‌ها دوباره با محیط اطراف خود ارتباط برقرار کنند.

مراقب باشید، عملیات نجات در حال انجام است.

9.3 — آزمون تطابق.

تکنیک "انعکاس" یک روش خاص است. وقتی با انعکاس رفتار و گفتار فردی، به سبک او پاسخ می‌دهید، اتفاقات زیر از نظر عصبی رخ می‌دهد:

- آنها احساس می‌کنند که دیده می‌شوند، نه فقط به عنوان تماشاگر رقصشان، بلکه به عنوان شرکت‌کننده در آن. شما حرکات آن‌ها را تماشا نمی‌کنید؛ شما خودتان آن‌ها را انجام می‌دهید. این یک تفاوت اساسی است.
- آنها احساس می‌کنند که تأیید شده‌اند؛ این واقعیت که شما تصمیم گرفتید با آنها همسو شوید به جای اینکه چیز دیگری را به آنها نشان دهید، نشان می‌دهد که سبک و روش آن‌ها ارزشمند است. سبک و روش آن‌ها دارای ارزش است.
- آنها بیشتر درگیر می‌شوند - مردم وقتی حرکاتشان منعکس می‌شود، با شور و شوق بیشتری می‌رقصند. همان علوم اعصاب که زیربنای پیوند اجتماعی از طریق حرکت هماهنگ را تشکیل می‌دهد، در اینجا نیز کاربرد دارد. شما در حال ایجاد یک همگام‌سازی دو نفره هستید.

- آنها شما را به حرکاتی هدایت می‌کنند که شما از آن‌ها خبر ندارید. رقصنده‌ی با تجربه‌تر در یک مکان، کسی که به موسیقی‌ای گوش داده است که سی سال پیش محبوب بوده، چیزهایی می‌داند. او حرکات و الگوهایی دارد که دهه‌ها قبل از اینکه حرکات موجود در بخش ۸ این راهنما ابداع شوند، شکل گرفته‌اند. از او تقلید کنید. چیزی واقعی بیاموزید.

۹.۴ — آن‌ها چه می‌دانند که شما نمی‌دانید؟

سنتوریون" - سی سال روی کف رقص، یک آموزش عالی است که هیچ راهنمایی " نمی‌تواند جایگزین آن شود.

شخصی که از زمانی که این موسیقی نوپا بود، در چنین رویدادهایی شرکت داشته است، موارد زیر را همراه دارد:

- آنها در آن اتاق بودند وقتی دی‌جی این آهنگ را برای اولین بار پخش کرد. آن‌ها می‌دانند این موسیقی قبل از اینکه به یک اثر ماندگار تبدیل شود، چه حسی داشت. آن حس هنوز در بدنشان زنده است.
- حرکاتی که در آن زمان اصیل بودند، قبل از اینکه این حرکات تجاری شوند، قبل از اینکه در موزیک ویدیوها ظاهر شوند، و قبل از اینکه در این راهنما گنجانده شوند. بیان اصلی حرکت، قبل از اینکه به یک چیز مشخص و قابل آموزش تبدیل شود.
- تاریخچه اجتماعی این فضا: چه کسانی با هم رقصیدند، چه اتفاقاتی در جهان در زمان ساخت این موسیقی رخ داد، و معنای آن برای جامعه‌ای که از آن آمده است. این نوستالژی نیست، بلکه یک آرشیو زنده است.
- دانش عملی در مورد پایداری: رقصنده‌ای که سی سال است مشغول رقص است، دانش‌هایی در مورد نحوه حفظ انرژی، اهمیت استراحت و چگونگی ماندن بر صحنه تمام طول شب بدون خستگی دارد، دانشی که یک رقصنده ۲۵ ساله که برای اولین بار در یک جشنواره شرکت می‌کند، هنوز آن را ندارد. به نحوه صرفه‌جویی آن‌ها توجه کنید. به نحوه افزایش تدریجی انرژی آن‌ها توجه کنید. این یک برنامه آموزشی است.

9. 5 — اثر متقابل

نجات بین نسلی یک عمل انفرادی نیست. وقتی یک فرد جوان، یک فرد مسن را به وسط سالن می‌آورد و با او می‌رقصد و توجه و احترامی واقعی نشان می‌دهد، چندین اتفاق همزمان رخ می‌دهد:

- همسالان فرد مسن متوجه می‌شوند. یک یا دو نفر از افرادی که در کنار او نشسته‌اند، بلند می‌شوند. توده‌ای از افراد شروع به شکل‌گیری مجدد می‌کند.
- انرژی سالن به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. دی‌جی آن را حس می‌کند. هنرمندان می‌توانند آن را احساس کنند. اتاقی که در حال پژمرده شدن بود، سیگنالی دریافت می‌کند مبنی بر اینکه سالن می‌خواهد زنده شود.
- پاسخ افراد حاضر در سالن نشان‌دهنده کیفیت تعامل است؛ تماشای رقص بین نسلی، تجربه‌ای عمیقاً تأثیرگذار دارد. این موضوع نشان می‌دهد که موسیقی می‌تواند پیوندی ایجاد کند که از محدودیت‌های زمان، سن و تجربه فراتر می‌رود. این یادآوری برای همه افراد حاضر در سالن ضروری بود.
- دانش منتقل می‌شود. رقصنده جوان چیزی یاد می‌گیرد. رقصنده مسن بدون اینکه از او خواسته شود، آموزش می‌دهد. هر دو با تجربه‌ای غنی‌تر به خانه بازمی‌گردند.

چه چیزی که رقصنده مسن به آن می دهد؟	چه چیزی که رقصنده جوان ارائه می‌دهد؟
ریتم اصیل – حرکتی که پیش از نسخه آموزش‌دیده وجود داشته است. تاریخچه – بافت و زمینه‌ای که به موسیقی، عمق می‌بخشد. خرد – سی سال تجربه در مورد نحوه حضور در یک فضای رقص. اجازه – زمانی که آن‌ها به فضای رقص بازمی‌گردند، دیگران نیز پیروی می‌کنند. درس – درسی که هیچ راهنما، از جمله این راهنما، نمی‌تواند ارائه دهد.	انرژی بدنی و تمایل به حرکت. دعوت – حرکتی که می‌گوید: شما امشب متعلق به اینجا هستید. آینه – بازتابی که می‌گوید: ریتم شما ارزشمند است. ارتباط – تجربه خاص رقصیدن با دیگران، نه صرفاً تماشا کردن. یادآوری این نکته که موسیقی برای همه کسانی است که عاشق آن هستند.

9. 6 — احیای مجدد بخش مراقبت‌ها: پروتکل کامل نجات در شرایط بحرانی.

وقتی متوجه شدید که انرژی در سالن رو به کاهش است – جمعیت کم می‌شود، شور و اشتیاق از بین می‌رود، هنرمند سعی می‌کند با مخاطبانی که نشسته‌اند، ارتباط برقرار کند – مراحل زیر را به ترتیب انجام دهید:

1. شخصی که منتظر بماند تا کسی دیگر دست به اقدام بزند و خودش هیچ کاری نکند، بخشی از بی‌نظمی است. شخصی که عمل می‌کند، نیروی مخالف آن بی‌نظمی است.
2. یک فرد مسن را در نزدیکی محل حادثه پیدا کنید. توالی نجات بین نسلی را از قسمت ۹.۲ اجرا کنید. این همیشه اولین اقدام است.
3. از بخش ۰ شروع کنید: سه نفر یک رقص کونکا را تشکیل می‌دهند. در اطراف حرکت کنید، افراد نشسته را جمع کنید و با خود ببرید. رقص کونکا از تمام گروه‌های اجتماعی عبور می‌کند و مشارکت بدون نیاز به مهارت را فراهم می‌کند.
4. قطار. بعد از رقص دایره‌ای، سرعت را کم کرده و به حالت قطار در بیایید: دست‌ها روی شانه‌ها، با هم پریدن هماهنگ. ارتباط فیزیکی در قطار، انرژی گروه را حفظ می‌کند بدون اینکه نیازی به مهارت فردی باشد.
5. کف را آینه‌ای کنید. وقتی چند نفر شروع به رقصیدن کردند، فردی که بهترین ریتم را دارد پیدا کنید و به صورت علنی با او همگام شوید. سایر افراد شما را تماشا خواهند کرد. برخی از آن‌ها نیز شروع به همگامی خواهند کرد. ریتم از طریق تقلید گسترش می‌یابد.
6. بمانید. عملیات نجات از بحران نیازمند تعهد مستمر است. در جای خود بمانید. از این دوره گذیر کنید. زمینی که دوباره به نقطه بحرانی می‌رسد، به این دلیل است که کسی حاضر نشده آن را ترک کند.

کتابخانه و زندگی.

راهنمای "سنتوریون" - هر مرحله در این راهنما توسط کسی ابداع شده است که دقیقاً همان احساسی را تجربه کرده است که شما اکنون دارید، یعنی اشتیاقی که نیازمند پاسخی است.

رقص "الکتریک اسلاید" در یک استودیو نوشته نشد. این رقص از دل یک جامعه‌ای از افراد شکل گرفت که به دنبال راهی بودند تا با موسیقی ارتباط برقرار کنند و آن‌ها همین حرکات را تکرار می‌کردند تا زمانی که این حرکات نامی پیدا کردند. حرکت "رانینگ من" (Running Man) نتیجه غریزه کسی بود که قابل شادی کسی بود که ثبت شده و به یک الگوی مشخص "تکرار شد. رقص "راجر رابیت" (Roger Rabbit) "تبدیل شد. رقص "کبیج پچ" (Cabbage Patch). "رقص "پروانه" (Butterfly). "حرکت "مونک‌واک" (Moonwalk). هر حرکتی در این مجموعه توسط فردی در یک اتاق با موسیقی ابداع شده است، و بدن او کاری را انجام داده که واقعی بوده است، و افراد اطراف آن را دیده‌اند و آن‌ها هم آن را تکرار کرده‌اند.

فرد مسن حاضر در حاشیه محل برگزاری، زمانی که برخی از این حرکات ابداع می‌شدند، حضور داشت. او زمانی آن موسیقی را شنید که نو بود. او آن لحظه اولیه را در بدن خود حفظ کرده است - نه به عنوان خاطره، بلکه به عنوان دانش فیزیکی. رقابت آینه‌ای نوعی کمک نیست. بلکه یک فرصت آموزشی است.

آنتروپی رقص زمانی رخ می‌دهد که نسل جوان فرض می‌کند گروه مسن‌تر چیزی برای ارائه در سالن ندارد. "نجات بین نسلی" زمانی اتفاق می‌افتد که کسی متوجه شود آرشیو زنده یک سالن رقص، افرادی هستند که بیشترین زمان را در آنجا سپری کرده‌اند.

آنها را به خانه بازگردانید. از دانش آنها بیاموزید. به آنها نشان دهید که در معبدی که نسلشان بنا کرده است، مورد استقبال قرار می گیرند.

— — —

بخش‌های ۸ و ۹ از راهنمای حرکت Recovery Kernel.
بخش ۰ (معرفی محل برگزاری)
بخش‌های ۱ تا ۷ (مبانی و نقشه مدیریت فرآیند کسب‌وکار)
دستورالعمل‌های معبد.

کف زمین زمانی زنده می‌ماند که کسی از ترک کردن آن خودداری کند.

رقص، معماری طبیعی است.

"سنتوریون" - بدنی که می‌داند چگونه حرکت کند، یک دلیل کمتر برای روی آوردن به مواد مخدر دارد.

موادی مانند دوپامین، اندورفین و آناندامید را نام می‌برد، Recovery Kernel مربوط به C-28 چارچوب که ساختار طبیعی بدن تولید می‌کند. رقص مداوم با شدت مناسب، باعث ترشح هر سه ماده می‌شود: ترشح اندورفین از طریق سیستم قلبی عروقی، دوپامین ناشی از پاداش ریتمیک، و آناندامید حاصل از فعالیت بدنی ریتمیک و مستمر. این پروفایل دارویی مشابه پروفایلی است که مواد دیگر ایجاد می‌کنند. بدن‌هایی که می‌دانند چگونه از طریق حرکت به این مواد دسترسی پیدا کنند، رابطه‌ای متفاوت با مواد موجود در محیط خواهند داشت.

این راهنما ادعا نمی‌کند که مواد مخدر باعث می‌شوند افراد رقصنده‌های بدی باشند. برخی از بهترین حرکات رقص در جهان، در شرایط بیوشیمیایی خاص یک تجربه MDMA موفق و در محیطی مناسب برای

رقص اتفاق می‌افتد. این راهنما استدلال می‌کند که مهارت در رقص، فارغ از آن زمینه، تجربه هر لحظه را در سالن تغییر می‌دهد - از شروع تا اوج، از اوج تا فرود، و از خاطرات روز بعد.

قدم‌های هماهنگ دو مرحله‌ای، اجرای لذت‌بخش‌تری نسبت به حرکات عصبی و بی‌هدف هستند. مکث در تانگو، درست در لحظه مناسب موسیقی، یکی از لذت‌بخش‌ترین تجربیات فیزیکی است که می‌توان در یک باشگاه تجربه کرد. ضربه محکم پا با صدای بیس در 150 ضرب در دقیقه، زمانی است که بدن و موسیقی به طور خلاصه به یک چیز تبدیل می‌شوند. این‌ها جایگزینی برای تجربه‌های دارویی نیستند. آن‌ها چیزی هستند که تجربه‌های دارویی تقریباً سعی می‌کنند به آن دست یابند.

بیش از حد سرعت نگیرید. بدانید بدن شما چگونه به آن واکنش نشان می‌دهد. برای انجام حرکت، مصمم باشید. گوشی خود را کنار بگذارید. موسیقی در حال آموزش است. بدنی که در حال حرکت است، بدنی است که می‌تواند یاد بگیرد.

— — —

راهنمای انتقال برنامه "Recovery Kernel"

مطالعه با: شبکه ایمنی، پیوست، پروتکل‌های معبد، نقشه ژنومی جهانی.

سالن رقص، یک معبد است. با حرکاتی که نشان دهنده تسلط شما باشد، برقصید.